மங்கையர் மலர்

ஜூலை '90
விலை ரூ. 5/-



இப்போது!

துடிப்புள்ள மக்களுக்கு நலம் தரும் எண்ணெய்



இப்போது அருமையான சமையலுக்கு அபாரமான ருசிமட்டும் போதாது. அது ஆரோக்கியம் தருவதாகவும் இருக்க வேண்டும். அதற்கு உதவுகிறது புதிய ஸன்ட்ராப் சூப்பர்-ரீ:பைன்ட் ஸன்:ப்ளவர் எண்ணெய்.

ஏனெனில் ஸன்ட்ராப்பில் சமைத்த உணவு, அதன் இயற்கையான மற்றும் அபாரமான ருசியை விடாது வைத்திருப்பதோடு மட்டுமல்ல, ஸன்ட்ராப் நான்கு இன்றியமையாத ஆரோக்கிய நலன்களையும் அளிக்கிறது.

- **சக்தி நிரம்பியது** முழுச்செறிவூட்டப்பட்ட சக்தியைக் கொண்ட ஸன்ட்ராப் கிராம் ஒன்றுக்கு 9 கிலோ கலோரிகளைத் தருகிறது.
- **சுலபமாக ஜீரணிக்க வல்லது.** இது 0.2%க்கும் குறைவான :ப்ரீ:பேட்டி ஆஸிட் கொண்டுள்ளதால் ஸன்ட்ராப்பில் சமைத்த உணவு மிகவும் துரிதமாக ஜீரணமாகிறது.
- **இருதயத்தைப் பலமாக வைக்கிறது** ஸன்ட்ராப் பாலி அன்சாட்சுரேட்டட் கொழுப்பைக் (லினோலைக் ஆஸிட்) கொண்டுள்ளது. இது கொலெஸ்ட்ரால் மட்டத்தைத் தீவிரமாகக் குறைக்கிறது மற்றும் இருதயத்தைப் பலமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- **வைட்டமின்கள் செறிந்தது** ஸன்ட்ராப், வைட்டமின்கள் ஏ.டி. மற்றும் ஈ யை அதிகமாகக் கொண்டுள்ளதால் எல்லா வித முழுவளர்ச்சிக்கும் சிறந்தது.

எனவே இன்றே ஸன்ட்ராப் கொண்டு சமைக்கத் துவங்குங்கள்.



ருசியான சமையலுக்கு ஆரோக்கியமான வழி







Buy pure, be su



* அனுராதா

1. உங்களால் எவ்வளவு வேகமாக ஊசியில் நூலைக் கோக்க முடியும்? மிக்சிகனைச் (அமெரிக்கா) சேர்ந்த டயனே ஷார்ப் என்பவர் இரண்டு மணி நேரங்களில் 5,370 தடவைகள் ஊசியில் நூலைக் கோர்த்து (நிமிடத்துக்குச் சுமார் 45 முறைகள்) கின்னஸில் இடம் பெற்றுள்ளார்.

2. சில்வியா சிவாலா என்ற இரண்டு வயதுக் குழந்தையை அவளது நாடான ஜாம்பியாவின் அதிபர் கென்னத் கௌண்டா "சோயா பீன் பேபி" என்று அழைக்கிறாராம். காரணம் இதுதான். சில்வியா பிறக்கும்போதே இறந்துவிடக் கூடிய அபாய நிலையில் இருந்தாளாம். அந்த அளவுக்கு அவள் உடலில் புரோட்டீன் சத்துக் குறைவாக இருந்ததாம். பிறகு தொடர்ந்து சோயா பீன்ஸை அளித்து வந்ததில் அவள் தேறிவிட்டாள். இப்போது சோயா பீன்ஸின் சத்துக்களைப் பலர் அறியச் செய்ய ஜாம்பியாவில் ஓர் இயக்கமே தோன்றியுள்ளது.

வீக்லி' பத்திரிகை தங்களது 'திரும்பிப் பார்க்கிறோம்' என்ற பகுதியில் நினைவு கூர்ந்திருக்கிறது.

4. மத்தியப் பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த இந்தோரிலுள்ள மனுபாய் என்பவர் தம் கணவனை இழந்தவர். இவர் சமீபத்தில் மறுமணம் செய்து கொண்டார். இவர் மறுமணம் செய்து கொண்டது தன் வீட்டிலுள்ள கிருஷ்ண விக்கிரகத்தை. எல்லாம் டீ.வி. மஹாபாரதத்தின் மகிமை!

5. சாதனா என்ற தொலைக்காட்சித் தொடரைத் தயாரிக்கிறார் பிரபல புல்லாங்குழல் மேதை ஹரிப்ரசாத்

ஃப்ரூட் சாலட்



3. படத்தில் நீங்கள் காண்பது ஜுங்கோ தபே என்னும் பெண்மணியும், அவரது வழிகாட்டியான அங்ஷெரிங்கையும்தான். 'பெண்களால் எவரெஸ்ட் சிகரத்தை எட்ட முடியாது; எனவே அவர்கள் தங்களால் முடியக் கூடிய வேறு காரியங்களில் தங்கள் திறமையைக் காட்டலாம்' என்று அச்சிகரத்தை முதலில் (டென்சிங்கோடு) எட்டிய எட்மண்ட் ஹில்லரி கூறிய சவாலை ஏற்று 16.5.1975 அன்று எவரெஸ்ட் சிகரத்தில் ஏறிச் சாதனை புரிந்தார் ஜுங்கோ தபே. இதைச் சமீபத்தில்

* ஜுங்கோ தபே



சௌரேஷியாவின் மனைவி அனுராதா. இத்தொடரில் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஒவ்வொரு இசை மேதையின் வளர்ச்சிப் பாதையைக் காட்டுவதால், இளங்கலைஞர்களுக்கு இது மிகவும் நம்பிக்கை அளிக்கும் தொடராக இருக்கும் என்கிறார் இவர். இத்தொடரில் இடம் பெறப்போகும் கலைஞர்களில் சிலர்: பிஸ்மில்லா கான், விலயத் கான், பீம்சேன் ஜோஷி, துரைசாமி ஐயங்கார், சௌரேஷியா, ஜஸ்ராஜ்.

6. ஜப்பானிலுள்ள 112 வயதுப் பெண்மணி மிட்சு ஃபுஜிசவா. இவர் சமீபத்தில் திறந்தவெளிப் பல்கலைக் கழகத்தில் பட்டப் படிப்பு பயின்று வருகிறார். மேல் படிப்பில் இப்போதுதான் அதிக நாட்டம் வந்திருக்கிறதாம்; நேரமும் கிடைக்கிறதாம். தெளிவான கண் பார்வை கொண்ட இவரால், நன்றாகப் பேசவும், மற்றவர் உதவியின்றி இயங்கவும் தாராளமாக முடிகிறது.

— ஜி. எஸ். எஸ்.

இப்படி ஆடுகிறேனே என்று அழுவேன்!

டிஸ்கோ சாந்தி பேட்டி



அந்தப் பெண்ணைப் பற்றிப் பத்திரிகைகளில் படிக்கும்போதும் சரி, பத்திரிகை நண்பர்கள் சொல்லும் போதும் சரி ரொம்பப் பாவமாக இருக்கும். கடவுளே, இந்தச் சிறிய பெண்ணிற்கு இவ்வளவு கஷ்டங்களா என மனம் வேதனைப் படும். அதுவும் எப்படிப் பட்ட ஒரு நிலையில் வெளி யுலகத்திற்குக் காட்சியளிக்கிறார் என நினைத்த போது கஷ்டமாக இருக்கும். அவரை நானும் சந்திக்கின்ற வாய்ப்பு கிடைத்தது. அவர் —

டிஸ்கோ சாந்தி!

'விரத்திருமகனி'ல் சுருள் கிராப் நெற்றியில் தொங்க கதாநாயகனாக வந்த ஆனந்தனின் அதே முகச் சாயல். ஒடிசலான தேகம். ஷூட்டிங்கிற்குக் கிளம்பிக் கொண்டிருந்ததால் கவர்ச்சியான டிரஸ். குரலில் மட்டும் தீர்மானமான பேச்சு —

''நம்ப நாட்டில் சினிமாவில் கதாநாயகனோ, கதாநாயகியோ நல்லவர்களாக, தெய்வங்களாக நடித்தால் அவர்களை நல்லவர்களாகவே நினைப்பார்கள். வில்லன்களை நிஜ வாழ்க்கையிலும் இவர்



கெட்டவர்தான் என நினைக்கிறார்கள். இந்த மாதிரியாக மக்களின் எண்ணங்கள் இருக்கையில், நீங்கள் கவர்ச்சி நடன நடிகை ஆயிற்றே, உங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள்?'' என்று கேட்டேன்.

''நீங்க சொல்றது எல்லாம் பழைய காலம். பெண்கள் நிறைய பேர் எனக்குக் கடிதம் எழுதறாங்க. அதே போல ஷூட்டிங் கெல்லாம் போகும் போது என்னோட அன்பா பல பேர் பேசறாங்க. 'ஐயோ பாவம் உங்க விதி இப்படி ஆட வேண்டிய தாக இருக்கிறதே' என்றுதான் சொல்வார்கள். இப்போதெல்லாம் நடிகைகளானாலும் சரி, யாரானாலும் அவர்களின் உண்மை நிலை எல்லோருக்கும் தெரிந்துதான் இருக்கிறது.''

''சரி, மக்களை விடுங்கள். உங்களுடைய மனசாட்சிக்கு இது தப்பு என்று தோன்ற வில்லையா? உங்களுடைய அரை குறை ஆடை நடனத்தைப் பார்த்து விட்டு எத்தனை ஆண்கள் மனம் கெட்டுப் போகிறார்கள்...? நம்முடைய கலாசாரம் பண்பாடு ஒன்றையுமே காணோமே...?''

''சமீபத்தில் பெங்களூர் போயிருந்தேன். கல்லூரிப் பெண்கள் தொடையேறிய மிடியும், முண்டு போல வயிற்றுக்கு மேலே முடிச்சு போட்ட ஜாக்கெட்டும் போட்டுக் கொண்டு திரிகிறார்கள். சென்னைக் கல்லூரிப் பெண்கள் உடையில் எங்களை மிஞ்சி விட்டார்கள்.''

''...இது உங்களைப் போன்ற நடிகைகள் சொல்லுகின்ற குற்றச் சாட்டுதான்..''

உங்கள் பழைய குக்கரைக்

கொடுத்து சீதா

காப்பர் பிளஸ் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர் வாங்கி ரூ.100/=சேமியுங்கள்

சீதா காப்பர் பிளஸ் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கரைக்கொண்டு குடும்பத்திலுள்ள அனைவருக்கும் தினந்தோறும் சுவைமிக்க உணவளித்து வியப்பிலாழ்த்தலாம்.

சிறப்பு அம்சங்கள் :

- ★ AISI - 304 18 guage சேலம் ஸ்டெயின் லெஸ் ஸ்டீலினால் வடிவமைக்கப்பட்டது.
- ★ Fusible மெட்டாலிக் சேஃப்டி பிளக் பொருத்தப்பட்டுள்ளதால் 100% பாதுகாபபு.
- ★ குக்கரின் அடியில் விசேஷமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள வட்டவடிவமான Corrugation தீச்சுவாலையை வெளியே செல்லவிடாமல் தடுக்கிறது. மேலும் அதன் அடிப்பாகத்தில் உள்ள காப்பர் தட்டை விரைவாகக் கிரகித்து சீராக உஷ்ணத்தை பரப்புகிறது. எனவே மிகுந்த எரிபொருள் மிச்சமாகிறது.
- ★ சுத்தமானது மற்றும் பராமரிப்பது எளிது.
- ★ உணவு வகைகள் அடிபிடிப்பதில்லை சுவையும், நிறமும் மாறுவதில்லை.
- ★ 7.5, 10 & 12 லிட்டர்களில் கிடைக்கிறது.





Also available Pressure Pan
With Lid & Without Lid

10 வருட உத்திரவாதம்



தயாரிப்பாளர்கள் :
மீரா இண்டஸ்ட்ரீஸ்,
146, கிழக்கு கடலோர சாலை,
சஞ்சம்பாக்கம்,
சென்னை-600 041.
போன் : 416669/416665

கிடைக்குமிடம் :
சீதா ஹோம் அப்ளையன்ஸஸ்
"K.R. பில்டிங்ஸ்"
124-A L.B. ரோடு., அடையார்,
சென்னை-600 020.
போன் : 418876

Shree

இச்சலுகை 7.5 லிட்டர்ஸ் அளவு உள்ள குக்கர் மற்றும் அதற்கு மேல் கொள்ளளவு உள்ள குக்கர்களுக்கு மட்டும்.

Seetha – The Choice of a wise housewife

''...ஆனால் அதில் உண்மை இருக்கிறது. நாங்களாவது பத்து பேர் மத்தியில்தான் காமிரா முன்னால் ஆடுகிறோம். வீட்டுக்கு வந்தால் ஒழுங்காக டிரஸ் செய்து கொள்கிறோம். ஆனால் இவர்கள் ரோடில் அல்லவா திரிகிறார்கள். திரையிலே பிம்பமாகப்பார்ப்பதற்கும்,நேரிலேகண்ணெதிரே பார்ப்பதற்கும் வித்தியாசம் இல்லையா? இது அதைவிட மோசமாயிற்றே? அதனால் ஆண்கள் சலனப்படுகிறார்கள் என்றால், எப்போதும் சலனப்படும் மனது சஞ்சலப்படத்தான் செய்யும். இப்படிப்பட்ட புத்தியுள்ள ஆண்கள் பெண் முழுமையாக புடைவை கட்டிக் கொண்டு வந்தால் கூட வக்கிரமாகத்தான் பார்ப்பார்கள்...!''

''அதனால் எல்லாம் நீங்கள் செய்வது சரியென்றாகி விடுமா...?''

''நான் செய்யறது சரின்னு சொல்லலை. எங்களை விட மோசமாக வாழ்க்கையிலே நடக்கிறார்கள் என்றுதான் சொல்ல வந்தேன். நானோ வேறு வழியில்லாமல்தானே இப்படி ஆடிப்பாடி நடிக்க வந்தேன்...''

''சாந்தி, உங்க வாழ்க்கையைப் பத்தி நான் கேள்விப்பட்டு இருக்கிறேன். நீங்க ஏன் இந்த ஃபீல்டுக்கு வந்தீங்க?''

''எனக்குச் சினிமாவுக்கு வரணும்னு ஆசையே கிடையாது. நான் ஏழாங் கிளாஸ் படிச்சக்கிட்டு இருக்கிறப்ப அப்பாவுக்குப்



பட வாய்ப்புக்களே இல்லை. ரொம்ப கஷ்டப்பட்டுக்கிட்டு இருந்தோம். அப்பாவுக்கு மூன்று பெண்கள், மூன்று பிள்ளைகள். சாப்பாட்டுக்குக் கூட கஷ்டம்தான். ஒரு முயற்சி பண்ணிப் பார்த்துடலாம்னு அப்பாவே சொந்தப் படம் ஒண்ணு எடுத்தார். அதில் இருந்த கொஞ்ச நஞ்ச பணத்தையும் போட்டுட்டு நாங்க அனுபவித்த கஷ்டங்களுக்கு எல்லையே இல்லை. அப்பதான் மூணாவது வீட்ல இருந்த ஒரு தெலுங்கு நடிகையைப் பார்க்க வந்த ஒரு புரொடியூஸர் என்னை நடிக்கக் கூப்பிட்டார். நான் மாட்டேன்னு அழுதேன். ஆனால் அப்பா சொன்னார், 'சாந்தி உன்னாலதான் இந்தக் குடும்பம் முன்னுக்கு வர முடியும்னு! வேற வழியில்லாம நான் ஒத்துக்கிட்டேன்.

முதல் படத்துல கதாநாயகி வேஷம். ஆனால் அது தோல்வி ஆயிடுச்சு. அப்புறமா டான்ஸ் ஆட கூப்பிட்டாங்க. நடனமாட ஆரம்பிச்சேன். என் பெற்றோருக்கும், சகோதர சகோதரிகளுக்குச் சாப்பாடு கிடைத்தது. எங்கள் குடும்பம் ஒரு நிலைக்கு வர ஆரம்பிச்சது. நான் தொடர்ந்து நடனமாடிக் கொண்டு இருக்கிறேன்...''

''உங்க பெற்றோருக்கு நீங்க இப்படி நடனமாடறீங்களேன்னு வருத்தம் இல்லையா?''

''அப்பா செத்துப் போனதே அந்த வருத்தத்துலதான். வேறே வழியில்லாம, குடும்பம் முழுக்க பட்டினி கிடக்கிறதே என்பதற்காக என்னைச் சினிமாவில் ஆடச் சொன்னார் அப்பா. ஆனா சின்ன வயதிலிருந்தே அப்பாவோட செல்லப் பெண் நான். என்னை அவ்வளவு அருமையா வளர்த்தார் அவர். நான் நடனமாட ஆரம்பித்த பிறகு ராத்திரி ஷூட்டிங் முடிஞ்சு வர எவ்வளவு நேரமானாலும் 'காத்துக்கிட்டு இருப்பார். 'சாப்பிடும்மா' என்பார். என் நிலைமையை நினைச்சு நினைச்சே அவர் இறந்தார்.

அம்மா என்னோட படங்களையோ, ஸ்டில்களையோ எதையுமே பார்த்ததில்லை. ஏன்னா என்னை நல்லா படிக்க வைக்கணும், நல்லபடியா கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுக்கணும் அப்படி இப்படின்னெல்லாம் கனவு கண்டிருப்பாங்க. அதனால என்னுடைய எந்தப் படத்தையும் பார்த்ததே இல்லை அவங்க...''

இத்தனை துயரமான செய்திகளையும் மிகவும் சர்வ சாதாரணமாகப் பேசும் அந்தப் பெண்ணிற்கு மனசு எவ்வளவு இறுகிக்கிடக்கும் என்று நினைக்கத்தோன்றியது.

''...நானும் இப்படி ஆடுகிறேனே என்று முதலில் எல்லாம் அழுவேன். ஆனா இப்போ பழகிப் போச்சு. அவ்வளவு கஷ்டமா இருக்கிறது இல்லை...''

''நடன நடிகை எல்லாம் கேரக்டர் ஆர்டிஸ்ட் ஆகணும்னு நினைப்பாங்களே? நீங்க அந்த மாதிரி ஒண்ணும் கேக்கறது இல்லையா?''



''இப்போதைக்கு என்னோட இலட்சியம் எல்லாம் நான் கட்டிக்கிட்டு இருக்கிற வீடு முடியணும், அவ்வளவுதான். என்னைப் பொறுத்தவரைக்கும் நடனமே 'ஈஸி'யா இருக்கு. ஏன்னா, ரெண்டு நாள் 'ஒர்க்' தான் இருக்கும். முடிச்சுட்டு பணத்தை வாங்கிக்கிட்டு வந்துக்கிட்டே இருக்கலாம்...''

''ஹிந்திக்குக் கூட நீங்க போயிட்டீங்க. அங்கே உங்களுடைய அனுபவம் எப்படி..?''

''...ஹிந்திப் படங்களிலும் நான் நடனமாடறேன். மூணு படங்கள்ல கேரக்டர் ரோல் எல்லாம் கூட பண்றேன். இந்த இடத்துல நான் ஒரு விஷயத்தை சொல்லாம இருக்க முடியாது. 84 — 85 களிலேதான் நான் ஃபீல்டுக்கு வந்தேன். கையில் மூணு படம் நாலு படம்தான் இருக்கும். ஆனா பார்த்தீங்கன்னா என் புகைப்படங்கள் வராத தினப் பத்திரிகையோ வாரப் பத்திரிகையோ மற்ற பத்திரிகைகளோ இருக்கவே இருக்காது. அந்த அளவிற்கு எல்லாப் பத்திரிகைகளிலும் என்னுடைய ஸ்டில்களை வெளியிட்டு என்னைப் பிரபலமாக்கித் தூக்கி விட்டவங்க பத்திரிகையாளர்கள்தான். அந்த நன்றியை நான் என்றைக்குமே மறக்க மாட்டேன். அந்த அளவிற்கு எனக்கு பப்ளிசிடி கொடுத்ததால நான் ஏதோ ரொம்ப பிஸி ஆர்டிஸ்ட் மாதிரி தோன்றியது. அதனால நிறையப் படங்கள் 'புக்' ஆச்சு. ஹிந்தி வரைக்கும் போயிருக்கிறேன்...'' என்று சிரித்தார் சாந்தி.

''ஆமா, உங்களுக்கு 'டிஸ்கோ' சாந்தி என்று ஏன் பேர் வந்தது...''

''...அதுவும் பத்திரிகையாளர்கள் கொடுத்த பெயர்தான். மன்னை சௌரி ராஜன் ஒரு பத்திரிகையில் விமரிசனம் எழுதினப்ப இந்தப் பெயர் கொடுத்தார். எனக்கு டிஸ்கோவும் தெரியாது, ஒண்ணும் தெரியாது. நடனம் ஆடறப்போ, டான்ஸ் மாஸ்டர் என்ன மூவ்மெண்ட் கொடுக்க றாங்களோ அதை அப்படியே ஃபாலோ பண்ணிடுவேன். இப்பதான் நேரம் கிடைக் கறப்பல்லாம் முறையா கத்துக்கறேன். தவிர பல படங்கள்ல ஆட ஆட, எனக்கே தோணுது, இப்படி செஞ்சா நல்லா இருக்கு மேன்னு. எனவே முன்பை விட இப்போ நல்லா செய்யறேன்னு தோணுது...''

''வாழ்க்கையில பல மேடு பள்ளங்களைப் பார்த்திருக்கீங்க. முன்னாடி இருந்த சாந்தி யோட சூழ்நிலைக்கும், இப்போ இருக்கற சூழ்நிலைக்கும் என்ன வித்தியாசம் இருக்கு...''

விரக்தியாகச் சிரிக்கிறார். ''மனுஷ சுபா வம்னா என்னான்னு நல்லா புரிஞ்சுக்கிட் டேன். என்னோட உயிர்த்தோழியா இருந்த என்னோட ஸ்கூல் ஃப்ரெண்ட் நான் 'கவர்ச்சி நடிகையா' மாறினவுடனே என் னைப் பார்க்க வர்றதையே நிறுத்திட்டா. அவங்க அம்மா அவளைப் பார்க்கப் போனேன்னா காலை ஒடிச்சுடுவேன்னு சொன்னாங்களாம்.

அதுக்கு நேர்மாறு என்னோட உறவினர் கள். நாங்க ரொம்ப அவதிப்பட்ட நேரத் தில திரும்பிக் கூட பார்க்கலை. அப்ப கூட பரவாயில்லைன்னு சொல்லலாம். ஆனால் எங்க அம்மா அப்பா ரெண்டு பேருக்கும் ஆக்ஸிடெண்ட் ஆகி பெங்களூர் ஆஸ்பத் திரியில கிடந்தப்ப இவங்க நடந்துக்கிட்ட விதம் சொல்லவே முடியாது. நாங்க சின்னக் குழந்தைகள். சரியா சமைக்கக் கூடத் தெரியாது. அப்பா அம்மா ஆஸ்பத் திரியில. வீட்ல இருந்த ஒவ்வொரு பாத் திரமா எடுத்துக்கிட்டு போய் வித்து சமைச்சு சாப்பிடுவோம். அவங்கள்ளாம் நாங்க எங்கே அவங்க வீட்டுக்கு வந்துடுவோ மோன்னு பயப்படுவாங்க. இல்லாத கொடுமை என்பதை மேக்ஸிமம் நாங்க அனுபவிச்சுட்டோம். இப்போ ஒவ்வொரு உறவினரா வர ஆரம்பிச்சாங்க. நாங்க இழுத்து கதவைச் சாத்திட்டோம். உண்மை யான நண்பர்களுக்குத்தான் எங்க வீட்டுக் கதவு இப்பல்லாம் திறக்குது...''

''உங்க எதிர்கால இலட்சியம் என்ன..?''

''கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு நிம்மதியா இருக்கணும்...'' 'பளிச்' சென்று சொல்லி விட்டுச் சிரிக்கிறார்.

''இந்த இடத்துல நான் உங்களை ஒரு கேள்வி கேக்கறேன். வாழ்க்கையில பல கொடிய அனுபவங்களுக்குப் பிறகுதான் பலரும் நடிகைகளா ஆகறீங்க. பிறகு ஒரு கட்டத்துல திருமணமாகி வாழ்க்கையில் செட்டில் ஆகணும்னு நினைக்கிறீங்க. ஆனால் பல துன்பங்களை அனுபவிச்ச நீங்களே இன்னொரு பெண்ணோட துன் பத்துக்கும் காரணமாறீங்களே...''

''எப்படிச் சொல்றீங்க...?''

''பலரும் ஒரு ஆணோட முதல் மனைவி யைத் துரத்திட்டு ரெண்டாவது மனைவியா ஆகறாங்களே, ஏன்...?''

''இது அவரவர்களுடைய பெர்சனல் விஷயம். ஆனா எனக்கு என்ன தோணு துன்னா சினிமான்னு வந்துட்ட பிறகு யாருமே அவங்களைச் சரியானவங்களா ஏத்துக்கறதில்லை. ஒரு சாதாரண குடும்பப் பெண்ணைப் பார்க்கறது போல இவர் களைப் பாக்கறது இல்லை. இவர்களுடைய வாழ்க்கையும் அப்படித்தான் ஆகி விடறது. அதனால ஓரளவிற்குப் பணம், புகழ்,



கொழுப்பு குறையக் குலுங்கச் சிரியுங்கள்!

இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் (கொழுப்பு) குறைய வேண்டுமானால் அதற்கு மருந்து வேண்டாம். தினசரி வாய்விட்டுக் குலுங்கச் சிரித்து வந்தாலே போதும். கொலஸ்ட்ரால் குறைந்து ரத்தக் குழாய்கள் சுத்தமாகும் என்று சோவியத் டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள். குலுங்கச் சிரிப்பதால் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும், பிட்யூட்டரி சுரப்பிகளும் சிறந்த முறை யில் செயல்படுகின்றன என்பது சோவி யத் டாக்டர்களின் ஆதாரபூர்வமான கண்டுபிடிப்பு.

— கே. லலிதா.

கல்கி

ஆகஸ்டு 5

ஆண்டு மலரில் ஆரம்பம்!

அமரர் கல்கியின்

சிவகாமியின் சபதம்



வேப்பம் பூவே எத்தனை மருத்துவ
விந்தை புரிகின்றாய்!
தீப்புண் போல நெஞ்சு கனன்று
திக்கெட்டும் சுழன்று
ஏப்பம் மிகுந்து எல்லாம் கசந்து
எரிச்சலுறும் போது,
காப்பாய்! கஷாயம் ஆகிப் பித்தம்
கடுகிப் பறந்திடவே!

சின்ன மிளகாய் நான்குடன்
உன்னைச்
சேர்த்தே பொன்னிறமாய்,
எண்ணெய் விட்டு வறுத்துப் புளியுடன்
வெல்லம் உப்புமிட்டு,
வெண்ணெய் போல அரைத்துச்
சாதத்தில்
விழுதாய் நெய்யுமிட்டு,
உண்ண பித்தமும், மந்தமும்
நமைவிட்டு
ஓடாதோ! உடனே!

புளியுடன் உப்பை நீர்க்கக் கரைத்து
வெந்தயம் வெங்காயமும்,
துளி கடு குடனே துவரம் பருப்பும்
தூக்கலாய் மிளகாயும்
எளிதாய்த் தாளித்து வறுத்த
உன்னையும்
இதனுடன் கொதிக்க வைத்து
அளவாய் அன்னத்தில் இட்டே
உண்டால்
அகலாதோ! பித்தம்!

சாறு பொடியுடன் கஷாயம்
தொகையலாய்
சகல விதங்களிலும்,
ஊறிய பித்தம், வயிற்றுப் பூச்சிகள்,
ஒழிந்திட உன்னைப் போல.
மாறிடும் ஆங்கில மருந்துகள்
இருப்பினும்
மறுவினை வற்றதுவாய்,
கூறாய்! பாட்டியின் வைத்தியத்துக்
கிணை
குறிப்பாய் எதுவுமுண்டோ!

— ஆர். திலகவதி.

சேர்ந்த பிறகு அமைதியைத் தேட ஆரம்பிக்கிறாள். தானும் ஊர் உலகத்தில இருக்கற பெண்களைப் போல கணவன், குழந்தைன்னு வாழ மாட்டோமான்னு ஏங்க ஆரம்பிக்கிறாள். ஏன்னா இதுதான் நம் நாட்டுப் பெண்ணோட அடிப்படை இயல்பு. ஆனா அவளை யாரும் அப்படி ஏத்துக்க முன்வருவதில்லை. இவளுக்குப் பயம். தனக்கு அப்படி ஒரு வாழ்வு கிடைக்காமலே போய் விடுமோ என்று. அதனால யாராவது ஒருத்தர் 'உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிறேன்னு சொன்னவுடனே அதற்காகவே காத்துக்கிட்டு இருந்த அந்தப் பரிதாபமான பெண் ஒத்துக்கிடறா...''

''...நீங்க சொல்றது அழகாத்தான் இருக்கு. ஆனால் அவர்களில் பெரும்பாலானவர்களின் வாழ்க்கைத் தோல்வியில் முடியறதே...''

''...எப்படி வெற்றியாக இருக்கும்? ஏற்கெனவே ஒரு பெண்ணிற்குத் துரோகம் செய்துட்டுத்தானே இவளைப் பண்ணிக்கிறான் அவன். இவளை விட அழகா, பணக்காரியா இன்னொருத்தி கிடைச்சா போகமாட்டானா...? அல்லது அந்த முதல் பெண்ணின் கண்ணீர்தான் வீணாப்போயிடுமா...?''

''நீங்களும் கல்யாணம் பண்ணிக்கனும்னு சொல்றீங்க...?''

''இதெல்லாம் தெரிஞ்சதாலதான் ஜாக்கிரதையா இருக்கேன்...'' என்று சிரிக்கிறார் சாந்தி. ''என் குடும்பத்தை நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வந்துட்டேன்னா போதும். அம்மாகிட்டே கூட சொல்றேன், 'ஒரு நல்ல உத்தியோகத்துல இருக்கிற மாப்பிள்ளையா பாரும்மா' ன்னு. அந்த மாதிரி கிடைச்சா போதும், அவர் கொண்டு வந்து கொடுக்கற சம்பளத்துல சிக்கனமா குடும்பம் நடத்திக்கிட்டு நிம்மதியா இருப்பேன்...'' என்கிறார்.

முன்பு போல நடிகைகளின் அழகு, புகழ், கவர்ச்சி பற்றி சாதாரண பெண்கள் கொண்டிருந்த மாயை விலக ஆரம்பித்துதான் இருக்கிறது. 'நாமும் இவளைப் போல நடிகையாக வேண்டும்'. என்று ஓடி வரும் பெண்கள் குறைந்திருக்கிறார்கள். இன்னும் கூட குறைய வேண்டும்.

வெள்ளித் திரையில் ஜிகினாவில் ஜொலிக்கும் பெண்கள் திரைக்குப் பின்னால் வடிக்கும் கண்ணீர் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. சாதாரண பெண்ணாக நிம்மதியாக வாழ அவர்கள் ஏங்கும் ஏக்கம் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. ஆனால் நிஜ வாழ்வில் அவைகள் சாத்தியமாகாமல், ஆயிரம் வாட் விளக்குகளின் வெளிச்சத்தில் அவர்களின் இளமையும், கனவுகளும் கரைந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

வண்ணப்படம், படங்கள்: யோகா

எல்லாம் அவன் செயல்

பெங்களூர் பனசங்கரியில்குடிகொண்டுள்ள ஸ்ரீ வரப்ரத வெங்கடேச்வர பெருமாளைப் பற்றிப் பக்தர்கள் கூறும் கதைகள் நம்மை மெய்சிலிர்க்க வைக்கின்றன. பனசங்கரியில் ஒரு சிறிய குன்றின் மேல் அமைந்துள்ள கோயில் அழகு என்றால், அங்கு எழுந்தருளியுள்ள வெங்கடேசவர, பத்மாவதி தாயாரை இன்றெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம். மூல விக்கிரகங்கள் அத்தனை அழகு. மூலவர் மறைக்கிறதே எனச் சொல்ல முடியாதபடி உயரக் கட்டப்பட்ட சன்னதி. கருணை முகம் காட்டி அருள் பாலிக்கும் பெருமாள். அங்கே கைத்தலம் பற்ற கனாக் கண்ட ஆண்டாளும் இருக்கின்றாள்.

"இக்கோயிலுக்கு மூல விக்கிரகங்களை வடித்துத் தரும் பாக்கியம் தனக்குக் கிடைத்ததே ஒரு கதை" என்கிறார் பெங்களூரைச் சேர்ந்த அன்பர் விஜயம் கிருஷ்ணமூர்த்தி.

"எழுபத்தேழு மார்ச்சில் எனக்கு ஒரு 'ஸ்ட்ரோக்' வந்தது. மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டேன். டாக்டர்கள்



எல்லாம் 'உங்களுக்கு வந்துள்ளது கடுமையான ஸ்ட்ரோக். எங்களால் முடிந்த சிகிச்சையைச் செய்கிறோம். ஆனால் காலமெல்லாம் படுக்கையில்தான் இருக்க வேண்டும்' என்று கூறிவிட்டார்கள். ஓரளவு தேறினேன், அவ்வளவுதான்.

அதே வருடம் டிசம்பரில் ஒரு நாள் டாக்டர் வீட்டுக்குப் போய்க் கொண்டிருந்தேன். என்னுடைய காருக்கு முன்னால் ஓர் ஆள் சைக்கிளில் இப்படியும் அப்படியுமாக ஆடிக் கொண்டே வந்தான். நான் என்ன முயன்றும் அவனோடு சமாளிக்க முடியவில்லை. அந்த ஆள் காரின் முன்னாலேயே விழுந்து விட்டான். கார் நின்றுவிட்டது. அவன் நிமிடத்தில் எழுந்து ஓடிவிட்டான்.

"அதே சமயம் எங்களைக் கடந்து ஒரு ஸ்கூட்டர் இந்தச் சம்பவத்தினால் மெதுவாக நகர்ந்தது. அதன் பின்சீட்டில் ஒரு புரோகிதர். அவர்தான் அமெரிக்காவிலுள்ள பிட்ஸ்பர்கில் 'கட்டப்பட்ட வெங்கடேசவரா ஆலயத்திற்குச் சென்று வந்த சம்பத்குமார பட்டாச்சார்யா. அவரைப் பார்த்தவுடன் எனக்கு ஒரே சந்தோஷம்.

"என்ன சுவாமி, உங்களைப் பார்த்து எத்தனை வருடங்கள் ஆச்சு" என்றேன். அப்போதுதான் என்னிடம் கிரானைட்டில் மூன்றரை அடி உயரத்தில் செய்யப்பட்ட ஆண்டாள் மூலவிக்கிரகமும், ஒன்றரை அடி உயரத்தில் பஞ்சலோகத்தில் செய்யப்பட்ட ஆண்டாள் உற்சவ விக்கிரகமும் இருப்பது நினைவுக்கு வந்தது. அவற்றை ஏதாவது கோயிலுக்குப் பயன்படுத்தும்படி சொன்னேன். அவர் ஏனோ மெய்சிலிர்த்துப் போனார். பிறகு,

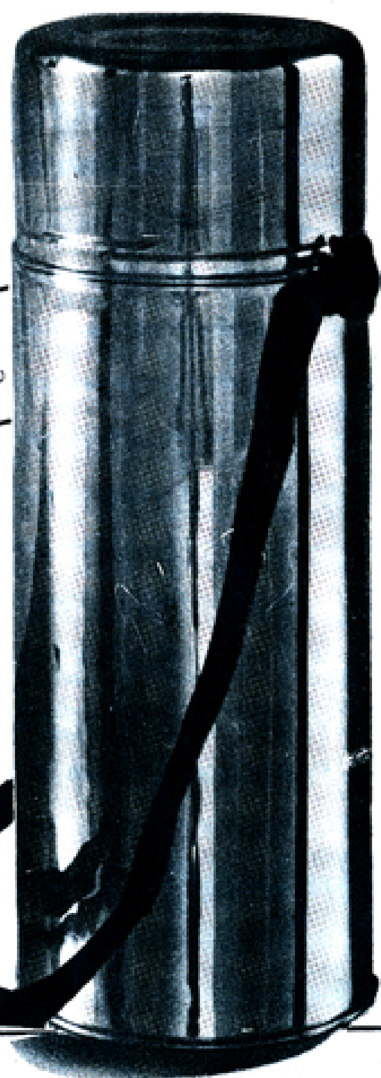
"நான் உங்களோடு பேச வேண்டும். காரில் வருகிறேன்" என்று சொல்லிவிட்டு ஸ்கூட்டர்காரரைப் பின்தொடரும்படி கூறினார்.

வீட்டுக்கு வந்தவுடன் அவர் சொன்ன விஷயங்கள் எனக்கே மெய்சிலிர்ப்பை ஏற்படுத்தியது.

"பனசங்கரியில் வெங்கடேசவர பெருமாள் ஆலயத்தை நிர்மாணிக்க ஓர் இடத்

HOPE

முழுவதும் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் செய்யப்பட்ட தெர்மோ பிளாஸ்க்குகள்



உட்புறமும்
வெளிப்புறமும்
சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ்
ஸ்டீல்

- பாலியுரித்தீன் ஃபோம்மினால் நன்றாக இன்சுலேஷன் செய்யப்பட்டுள்ளது.
- நவீன தொழில் நுட்பம்
- உயர்ந்த தரம்
- மற்ற (வெற்றிட) பிளாஸ்க்குகளைப்போல் இது உடையவே உடையாது
- பணத்திற்கு முழு மதிப்பு
- சுகாதாரமானது
- பராமரிப்பது எளிது
- நீண்ட நேரம் வெப்பம்/தண்மை பாதுகாக்கக் கூடியது.
- கண்ணாடி ரீபில் கிடையாது

தயாரிப்பாளர்கள்

ஹோப் (இந்தியா)

8, வாசு தெரு கீழ்ப்பாக்கம்
சென்னை - 600 010
தொலைபேசி: 665470

Licencee 

STEEL AUTHORITY OF INDIA LIMITED

பல்வேறு கொள்ளளவுகளில் கிடைக்கின்றன

இன்ஸ்டிடியூஷனல் மற்றும் வியாபார விபரங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

Adwise/2221/90

தைப் பார்க்கவே. அந்த ஆலய நிர்மாணக் கமிட்டியின் செயலாளர் சுப்ரமண்யத்துடன் சென்று கொண்டிருப்பதாகக் கூறினார். நான் உடனே சொன்னேன்: ''நீங்கள் இடத்தைப் பார்த்துக் கோயில் வேலையை ஆரம்பியுங்கள். மூலவிக்கிரகங்கள், உற்சவ விக்கிரகங்கள் அனைத்தையும் நான் செய்து தருகிறேன்'' என்றேன். இப்படிப்பட்ட ஒரு பாக்கியம் எனக்குக் கிடைக்கவே எத்தனை திருவிளையாடல்களை நிகழ்த்தி இருக்கிறான் என நினைத்து நினைத்து ஆச்சரியப்பட்டேன்'' என்கிறார் விஜயம் கிருஷ்ண மூர்த்தி.

விக்கிரகங்கள் நிகழ்த்திய திருவிளையாடல்கள் இன்னும் பல. விக்கிரகங்கள் ஜலவாசத்தில் இருந்த சமயம். ஸ்ரீ சாய்பதானந்தா ராதாகிருஷ்ண சுவாமிஜி பெங்களூருக்கு வந்திருந்தபோது ஒரு முதியவர் அவரை அணுகினாராம்.

''நான் பெங்களூருக்கு வந்திருக்கிறேன். என்னை வந்து தரிசனம் செய்'' என்று சொல்லிவிட்டு எப்படியோ மறைந்து போய் விட்டாராம். கோயில் எழும்பிக் கொண்டிருந்த பகுதியில் பலரின் கனவுகளில் இந்த முதியவர் தோன்றியிருக்கிறாராம். மெய் சிலிர்க்கப் பலர் கூறிய கதைகள் ஆச்சரியமானவை.

அதேபோல விக்கிரகங்கள் ஜலவாசம், தான்யவாசம், க்ஷீர வாசத்தில் இருந்த போது பிரபல நான்கு மடாதிபதிகளும் வந்து பெருமானைச் சேவித்திருக்கிறார்கள்.

அதேபோல ஜலவாசம் கொண்டிருந்த பெருமாளை ஓர் ஏழை பால்காரர் அழுது கொண்டே அணுகினார்: ''என் மாடு காணாமப் போச்சு. அது இல்லாம என் பொழைப்பே இல்லை'' என வருத்தப் பட்டார். மறுநாள் அவர் தெருவில் போய்க் கொண்டிருந்த போது ஒரு சிறுமி அழுதபடி நின்று கொண்டிருந்தாளாம். ''யாரும்மா நீ? எங்கே உங்க வீடு?'' என அவர் கேட்டிருக்கிறார். அதோ அதோ என வழிகாட்டிக் கொண்டே போன சிறுமி, பல இடங்களைத் தாண்டி அழைத்துக் கொண்டு போயிருக்கிறாள். கடைசியில் ஒரு தெருவின் திருப்பத்தில் அந்தச் சிறுமியைக் காணோம். அங்கே பால்காரரின் மாடு இருந்தது!

இப்படி நடந்த பல உண்மைச் சம்பவங்களை விவரிக்கிறார் விஜயம் கிருஷ்ண மூர்த்தி. ''மூல விக்கிரகத்தினை நிறுத்தும் போது ஏற்பட்ட ஒரு சிறு தவறு என்னுடைய நாடியில் நேரடியாகப் பிரதிபலித்தது. திம



ரென்று நிமிடத்திற்கு 120 என பல்ஸ் ஏறி விட்டது. டாக்டர்கள் பயந்து விட்டார்கள். கோயிலில் தவறு திருத்தப்பட்ட பிறகு என்னுடைய நாடித் துடிப்பு சரியாகிவிட்டது. இப்படி அவனின் புகழை நாமெல்லாம் பேசிக் கொண்டிருக்கலாம்.''

ஸ்ரீ வரப்ரத வெங்கடேசுவர பெருமாளின் கருணையிலே மூழ்கிச் சிலிர்க்கும் விஜயம் கிருஷ்ணமூர்த்தி மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் குழுவிற்குப் புதியவரல்ல. மங்கையர் மலர் திருமணமலர் மூலமாக அவருடைய குடும்பத்தில் ஒரு திருமணம் நிச்சயமானது. அந்தச் சுப காரியத்தின் நினைவாக ஒரு நல்ல சேவைக்கு ரூ. 5000/— அனுப்ப முன்வந்தார். அது பிறகு சென்னையிலுள்ள ஒரு சமூக சேவை நிறுவனத்துக்கு அனுப்பப் பட்டது.

அதே போலச் சமீபத்தில் பம்பாய் சிவப்பு விளக்குப் பகுதியில் இருந்த தமிழ்ப் பெண்களை மீட்ட சாவ்தான் இயக்கம் பற்றி முன்னமேயே மங்கையர் மலரில் ஜூலை இதழில் வெளியிட்டிருந்தோம். அதைப் படித்து அவர்களின் சேவையைப் பாராட்டி அப்பொழுதே அவர் ரூ. 5000/— அனுப்பியிருந்தார். மீண்டும் இப்போதைய அவர்களுடைய சேவையைப் பாராட்டி மீண்டும் ஐந்தாயிரம் ரூபாய் அனுப்பி இருக்கிறார்.

இப்படி எங்கே நல்ல சமூக சேவை செய்கிறார்கள் என்று தெரிந்ததும் தானே முன் வந்து, சேவையைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டவுடன் அனுப்பும் இந்த வித்தையான மனிதரைப் பார்க்கும் போது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. அவருடன் பேசப் பேச கட்டுக் கடங்காத வியப்பாகவே மாறியது.

ஒவ்வொரு வருடமும் தன்னுடைய வருமானத்தில் இருந்து ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை நல்ல காரியங்களுக்கு அன்பளிப்பாக வழங்க வேண்டும் என்ற கொள்கையை வகுத்துக் கொண்டிருக்கிறார் இவர். இப்படி இவர் வழங்கிய தொகை பல இலட்சங்களைத் தாண்டி இருக்கிறது.

பல கோவில்களுக்கும், மடங்களுக்கும் இலட்சக்கணக்கான ரூபாய் மதிப்புள்ள விக்கிரகங்களை அளித்து இருக்கிறார். மருத்துவமனைகளுக்கும், நூலகங்களுக்கும், சேவை நிறுவனங்களுக்கும் பணமாகவும், பொருளாகவும் நிறைய 'அள்ளிக் கொடுத்திருக்கிறார். இவருடைய 'விஜயம் பரணி ட்ரஸ்ட்' செய்துள்ள சேவையைப் பார்க்கும் போது 'இப்படியும் ஒரு மனிதரா?' என வியப்பாக இருக்கிறது.

ரிசர்வ் வங்கியே, 'ஒரு ட்ரஸ்ட் என்பது எப்படிச் செயல்பட வேண்டும் என்பதற்கு முன்னோடியாக விளங்குகிறது' எனப் பாராட்டி இருக்கிறது என்றால் வேறு என்ன வேண்டும்?

திருச்சூரிலுள்ள ஒரு தேவாலயத்திற்குச் சிலுவையிலுள்ள இயேசுகிறிஸ்துவின் சிலையைக் கூட வடித்துக் கொடுத்து இருக்கிறார். இதைப் பற்றி இவரிடம் பேசிய போது அவர் சொன்னது: —

''இதெல்லாம் நான் செய்தேன்னு சொல்றதே தப்பு. எல்லாம் அவன் செயல். அவன் என்னை ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்திக்கிட்டு இந்தக் காரியங்களை முடித்துக் கொள்கிறான். அவ்வளவுதான்.'' என்றார் அடக்கமாக.

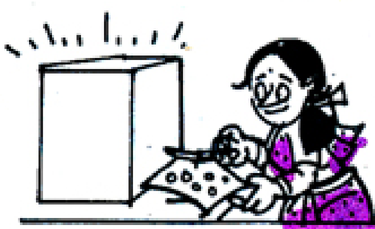
கைகால்கள் முழு சுவாதீனம் இல்லாத நிலையிலும், அதற்குத் தகுந்தாற் போல தன் காரை மாற்றியமைத்துக் கொண்டு கார் ஓட்டுகிறார்! தன்னுடைய வியாபாரத்தைத் தானே கவனித்துக் கொள்கிறார். வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டு குடல் ஆபரேஷன் செய்த நிலையில், கொஞ்சம் கொஞ்சமான உணவு அடிக்கடி சாப்பிட்டாக வேண்டும். இப்படி ஏராளமான பிரச்னைகளின் நடுவில், வயதும் ஆகிவிட்ட நிலையில் கொஞ்சம் கூட தன்னம்பிக்கை, கம்பீரம் குறையாமல் இவர் நடந்து கொள்ளும் முறை — தெய்வம் இவருக்குக் கொடுத்த வரம் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

ஸ்ரீ வரப்ரத வெங்கடேச பெருமாளுக்கு இராஜகோபுரத் திருப்பணி நடந்து கொண்டிருக்கிறது. விஜயம் கிருஷ்ணமூர்த்தி, முதலிலேயே கோபுரக் கலசங்களைச் செய்து கொடுத்து விட்டார்.

ஸ்ரீ வரப்ரத வெங்கடேச பெருமாளைத் தரிசிக்க விரும்பும் வாசகர்களுக்குக் கோயிலின் முகவரி:

ஸ்ரீ வரப்ரத வெங்கடேசுவரா திருக்கோயில், பனசங்கரி, 2 வது ஸ்டேஜ், பெங்களூர் — 560 070.

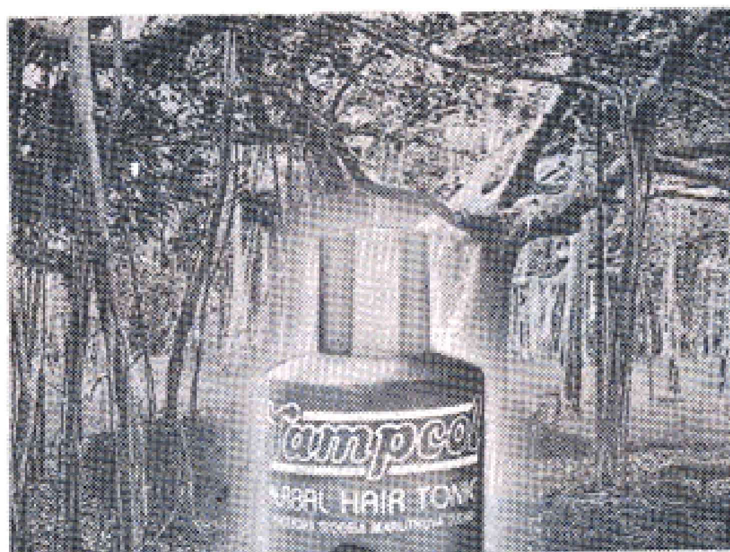
— பவித்ரா.



பழைய பருப்புத் தேங்காய்க் கூடுகள், அரிசி டின்களுக்கு அவ்வப்போது கலர் பேப்பர்கள், டிசைன் (அ) ஜிகினா பேப்பர்களை மாற்றி மாற்றிக் கத்தரித்து ஒட்டினால், பார்க்கிறவர்கள் நீங்கள் குடும்பம் நடத்தும் அழகைப் பார்த்து வியப்பார்கள்.

— மங்களம்.

கூந்தல் வேர்களுக்குக் குறையாத சக்தி





- டாம்ப்கால் மூலிகைத் தைலம் உங்கள் கூந்தல் வேர்களுக்குக் கூடுதல் வலுவை ஊட்டுகிறது.
- தூய-ஆலிவ் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய்க் கலவையில், மருதோன்றி, செம்பருத்தி, அவுரி மற்றும் பல மூலிகை களின் அரிய சத்து சேர்ந்தது டாம்ப்கால் கூந்தல் மூலிகைத் தைலம்.
- கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணை நின்று கூந்தல் உதிர்வதை டாம்ப்கால் தடுத்து நிறுத்து கிறது.
- உங்கள் கண்களுக்கு குளிர்ச்சி யை ஊட்டுகிறது டாம்ப்கால் மூலிகைக் கூந்தல் தைலம்......
- உங்கள் கூந்தலுக்குத் தேவைப் படும் வலுவுக்கும் வனப்புக்கும் டாம்ப்கால் கூந்தல் மூலிகைத் தைலம்.

டாம்ப்கால்

மூலிகைக்கூந்தல்தைலம்

தமிழக அரசு நிறுவனத் தயாரிப்பு

கூந்தல் நலத்திற்கும் வளத்திற்கும் இயற்கையின் கொடை டாம்ப்கால்.

DIPR/1457/MS/90 Camco/835

வாழ்விலே நம்பிக்கையும், நிறைவும் கண்ட நங்கை
சிங்கார நங்கை • இவள் முகத்திலே என்றும் மாறாத புன்னகை
நெற்றியிலே ஒளிரும் நம்பிக்கைச் சின்னம்
சிங்காரப் பொட்டாய் விளங்கும்
ஒய்யாரமாய் விளங்கிடுவாள் இந்த சிங்கார நங்கை





சிங்கார்®
ஸ்டிக்கர் குங்குமம்

நம்பிக்கையான நெற்றிக் குங்குமம்
நற்பாதுகாப்புடன் என்றும் திகழும்

Shingar®
STICKER
KUMKUM



16
SAFE NON TOXIC ADHESIVE

everest/90/SH/74

ஜானு கார் ஓட்டினாள்

கேயெஸ்

பக்கத்து வீட்டு கார் கிளம்பியது. அடுக்களையில் இருந்த ஜானகி என்னும் ஜானு ஜன்னல் வழியே எக்கிப் பார்த்தாள். ஒயிலாகக் காரை ஓடித்துத் திரும்பினாள் கற்பகம். பேப்பர் படித்துக் கொண்டிருந்த இராமநாதனுக்கு அடுத்து என்ன நடக்கும் என்பது தெரியும். தலையைப் பேப்பருக்குள் நன்கு பொதிந்து கொண்டார். ஜானுவின் பெருமூச்சு அடங்கிய குக்கர் சத்தம் போல் அருகில் கேட்டது.

"என்னங்க... உங்களைத்தானே"

"என்ன?"

"எத்தனை வருஷமாக நானும் சொல்றேன், எனக்குக் கார் ஓட்டக் கத்துத்தாங்கன்னு. காதிலேயே போட்டுக்க மாட்டீங்களே."

"உனக்கென்ன தலையெழுத்து ஜானு. வீட்டில் டிரைவர் இல்லையா? நான் இல்லையா? நீ ராணி மாதிரி ஜம்முனு உட்கார்ந்து வர வேண்டியதுதானே."

முடிந்த வரையில் ஐஸ் மழையைக் கொட்டினார். பின்னே என்ன? கார் வாங்குவதும் வைத்துக் கொள்வதும் லேசான காரியமா? இதில் ஜானு வேறு கார் ஓட்ட ஆரம்பித்து விட்டால் சம்பளம் பூராவும் பெட்ரோலுக்கே போக வேண்டியதுதான்.

ஆனால் ஜானு விடாப்பிடியாகி விட்டாள். "நான் ராணியோ, மந்திரியோ கண்டிப்பாய் கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டே ஆக வேண்டும். இதனால் செலவும், நேரமும் எவ்வளவு மிச்சப்படும் தெரியுமா? டிரைவரை நிறுத்தி விடலாம். கடை, கண்ணிக்கு உங்களைத் தொந்தரவுபடுத்தாமல் நானே போய் வரலாம். பசங்களை ஸ்கூல் கொண்டு விட்டு அழைத்து வரலாம். எனக்கும் போர் அடிக்காமல் இருக்கும்."

ஜானுவின் எந்த ஒரு காரியமும் பக்கத்து வீட்டு கற்பகத்தை முன்னிட்டே இருக்கும். புடைவை வாங்குவதில் இருந்து அன்றைய சமையல் மெனு வரை ஜானுவுக்குக் கற்பகத்தின் முன்னால் பீற்றிக் கொண்டே ஆக வேண்டும். இரண்டு நாள் கற்பகம் ஊரில் இல்லாவிடில் ஜானுவுக்குத் தலை வெடித்து விடும் போல் இருக்கும்.

அன்று முழுவதும் காரைப் பற்றியே புலம்பித் தள்ளி விட்டாள் ஜானு. இராமநாதனுக்குத் தப்ப முடியவில்லை.

"சரி நாளைக்கு சனிக்கிழமை. எனக்கு விடுமுறை. ரெடியாய் இரு. கற்றுத் தருகிறேன்."

ஜானுவுக்குத் தலை கால் புரியவில்லை. சனிக்கிழமை நல்ல நாள். ஸ்திர வாரம். வெங்கட்ரமண ஸ்வாமிக்கு உகந்த நாள். ராகு காலம். எமகண்டம் எல்லாம் பார்த்து காலை பதினொரு மணிக்கு நல்ல நேரம் குறித்தாகி விட்டது.

இரவு முழுவதும் ஜானுவுக்குக் காரிலேயே உலகம் சுற்றும் வாலிபியாகக் கனவு. சரக்கென்று பிரேக் போடும் அழகும், டக்கென்று திரும்பும் ஸ்டைலும் கனவிலேயே திருஷ்டி பட்டு விடும் போல் இருந்தது.

சனிக்கிழமை காலை. பக்கத்து வீட்டு கார் கிளம்பும் சப்தம். ஜானு மனதுக்குள் எண்ணிக்கொண்டாள். எண்ணி பதினைந்து நாள். இதற்கு மேலே நானும் ஜம்முன்னு ஓட்ட மாட்டேனா? புர்..புர் என்று சப்தம் கிளப்பி கற்பகம் வேண்டுமென்றே தன்னை மட்டப்படுத்துவதாக ஜானுவுக்குத் தோன்றிற்று.

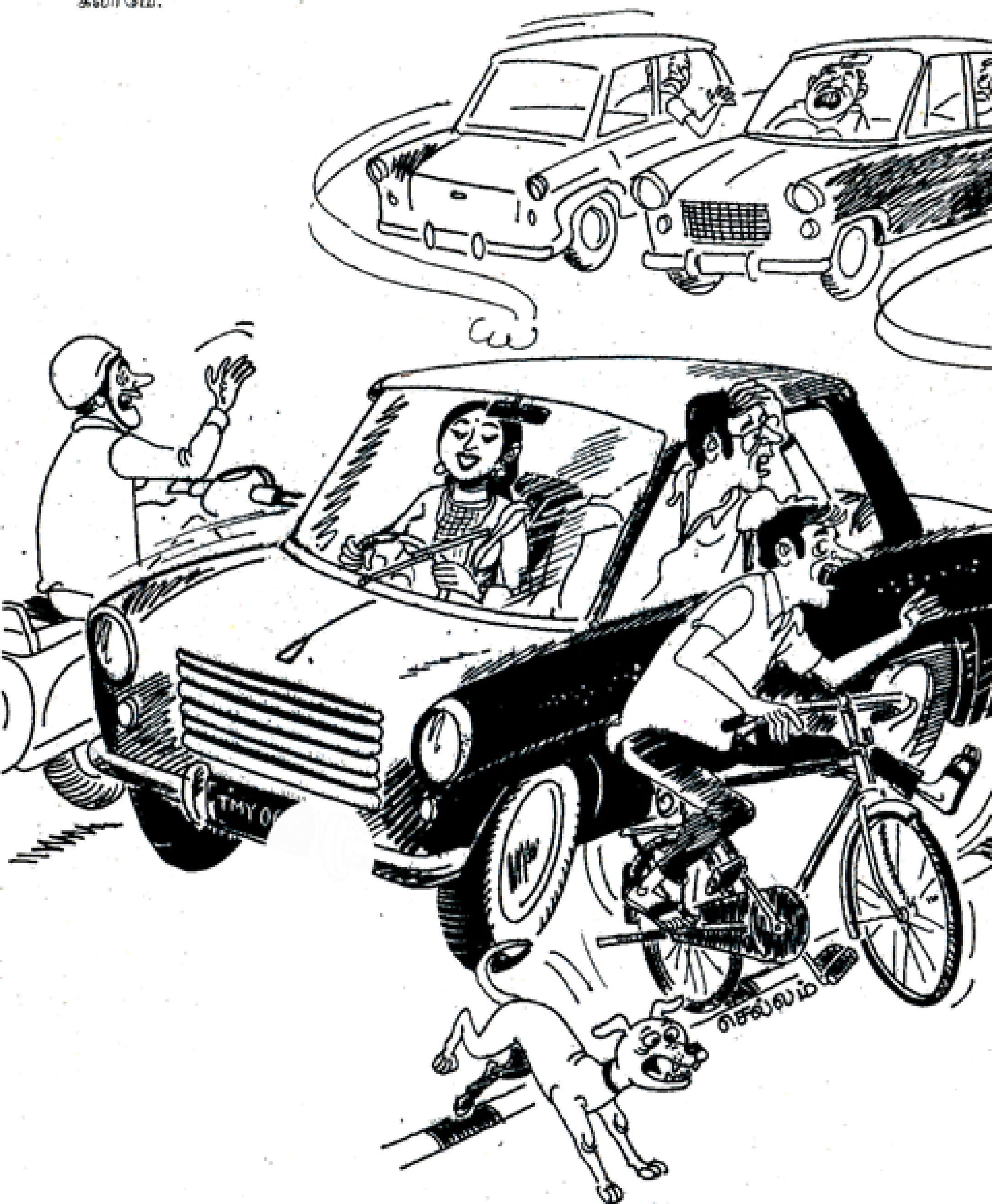
தலையை நன்கு வாரி ஒரு போனிடெய்ல். உதட்டில் சிவந்த லிப்ஸ்டிக். முதல் நாள் அவசரமாக வாங்கிய சரிதார். கண்களில் கூலிங்கிளாஸ். ஜானு கார் ஓட்டுவதற்கான பந்தாவோடு தயாரானாள்.

பார்க்க சகிக்கவில்லை இராமநாதனுக்கு.

"இதெல்லாம் எதுக்கு ஜானு உன்னைப் போட்டு கஷ்டப்படுத்திக்கிற."

"நீங்க சும்மா இருங்க. எனக்கே என்னை அடையாளம் தெரியலை. என்னை விட கிழடு எல்லாம் அமர்க்களமாய் போகுது. எனக்கென்ன அப்படி வயசாயிடுத்து."

"காரை பீச்சுக்கா எடுத்துப் போய் கத்துக் கலாமே."







''எதுக்கு? நம்ப ரோடு 'விசாலமா இருக்கு. எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை. இங்கேயே கத்துக்கலாம்.''

தன் தெருவே பார்க்க வேண்டும் என்ற கவலை ஜானுவுக்கு.

டிரைவர் ஸீட்டில் ஜானுவை உட்கார வைத்து ஸ்டியரிங், ஆக்ஸிலேட்டர், ப்ரேக் என காரின் பாகங்களை விளக்க ஆரம்பித்தார் இராமநாதன்.

''இதெல்லாம் எனக்குத் தெரியாதா. எத்தனை வருஷமா உங்க பக்கத்தில் உட்கார்ந்து வரேன். பேசிப் பேசியே நேரத்தை வீணடிக்காதீங்கோ.''

''சரி. காரை ஸ்டார்ட் செய்.''

வண்டி கிளம்பியவுடன் ஜானுவுக்கு உடம்பெல்லாம் சிலீர் என்றது. கால் இரண்டும் பலம் இல்லாதது போல் இருந்தது. ஓரத்தில் உள்ள மரம் வீடுகள் எல்லாம் காரின் முன்னே வந்து நிற்பது போல் இருந்தது. வேகமாக வந்து திரும்பிய ஆட்டோ முகத்தின் மேல் ஓடுவது போல் இருந்தது.

''ஜானு ப்ரேக்.. ப்ரேக் போடு.''

''ப்ரேக் எங்கேயிருக்கு ஏங்க இந்த வண்டியில் ப்ரேக் வைக்க மறந்துட்டாங்களா?''

'டும்ம்ம்...' முன்னே வந்த ஆட்டோ மீது லேசாக முட்டி நின்றது வண்டி.

இறங்கிய ஆட்டோ டிரைவர் இராமநாதனை முறைத்தார். ''ஏம்ப்பா, அந்த பாப்பாக்குத்தான் ஓட்டத் தெரியாது. நீயாவது டிராபிக் இல்லாத இடமாப் போய் சொல்லிக் கொடுக்கக் கூடாது? அறிவு வேண்டாம் கஸ்மாலம். சோடா புட்டி. ஒனருக்கு யார் பதில் சொல்றது?''

வேகமாக வந்த அர்ச்சனைகளை சமாளிக்க முடியாத இராமநாதன் இருநூற்றைம்பது ரூபாயை அழுது வந்தார்.

''உங்களுக்குப் பொறுமையாய்ச் சொல்லிக் கொடுக்கத் துப்பில்லை. இருநூற்றைம்பது ரூபாய் வேறு தண்டம். நாளையிலிருந்து நான் நம் டிரைவர்கிட்டே கற்றுக் கொள்கிறேன். அப்படியே லைசென்சும் வாங்கிடுவேன்.''

ஜானு கார் படிப்புக்காக செல்லவே இராமநாதன் ஆட்டோவிலும் பஸ்ஸிலும் காரியாலயம் சென்று வந்தார்.

இந்த சில வாரங்களில் இராமநாதனின் சேமிப்பு நன்கு கரைந்தது. ஜானுவின் கார் ஓட்டும் பயிற்சியினால் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்துத் தெரு காம்பவுண்டு சுவர், காய்கறிக்காரி, சைக்கிள் ரிப்பேர் என பட்டியல் நீண்டுக் கொண்டே சென்றது. ரூபாய் நோட்டுக்களை பாங்கிலிருந்து வாங்கி வைத்துக் கொண்டிருந்தார்.

ஓரளவு ஜானு பயிற்சியில் தேர்ச்சி பெற்றாள். எதிரிலும் அருகிலும் எந்த வண்டியும் வராத வரை ஜானுவின் மனம் தன் திறமையை எண்ணித் தானே பாராட்டிக் கொள்ளும். வெகு தூரத்தில் ஓர் வண்டி சென்றாலும் எல்லோரும் தன்னை வேண்டுமென்றே பழி வாங்குவது போல் தோன்றும்.

இப்போதெல்லாம் ஜானு கார் தொடர்பாக லெக்சர் கூட கொடுக்க ஆரம்பித்து விட்டாள். சாலை விதிகளைப் பற்றியும், பெட்ரோல் சேமிப்பைப் பற்றியும், பெண் காரோட்டுவதால் உள்ள நன்மைகள், தீமைகள் என்ற பட்டிமன்றத் தலைப்பில் இரு பக்கத்திலும் தானே வாதாடியும்...

அனைவரும் ஜானுவிடம் அகப்படாமலே தப்ப முயன்றனர்.

ஒரு நாள் ஜானு இராமநாதனை அழைத்

தான். ''டவுன் வரை போய் கொஞ்சம் சாமான் வாங்க வேண்டி இருக்கு. இரண்டு பேருமா போய் வாங்கி வரலாம்.''

''மூர்த்தி வண்டி எடு.''

''மூர்த்தி எதுக்கு எனக்கு ஓட்டத் தெரியாதா?''

''ஜானு இது பீஸி டைம். டிராபிக் அதிகம் இருக்கும். உனக்கெதுக்கு சிரமம்.''

''எனக்கென்ன சிரமம். முந்தா நாள் ஆண்டாள் மாமி கூட அசந்து போய்ட்டா. உங்களுக்குத்தான் என் பேரில் நம்பிக்கை இல்லை.''

ஜானுவும் இராமநாதனும் கிளம்ப, எதிரே வந்த கற்பகத்தைப் பார்த்த ஜானுவுக்கு ஜன்ம சாபல்யம் ஆயிற்று. கற்பகத்தை இழுத்து வைத்துப் பேசினாள் ஜானு.

''இந்தக் கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டது தப்பா போயிடுத்து. வண்டியை எடுத்துக் கொண்டு போய் விட்டு வா என்று எல்லா வேலையையும் இவர் என் தலையில் போட்டு விடுகிறார். விருந்தாளிகளும் உனக்குத்தான் வண்டி ஓட்டத் தெரியுமே? பீச்சுக்கு வா. கடைக்கு வா என்று உயிரை எடுக்கிறார்கள்'' என ஜானகி பேசிக் கொண்டே செல்ல இராமநாதன் முழித்தார். புன்னகையுடன் கற்பகம் கேட்டுக் கொண்டிருந்தவள், ''சரி மாமி... உங்களுக்கு நாழியாச்சு பாவம், கிளம்புங்கோ'' என்றாள். ஜானு பிரமாதமாகக் காரில் ஏறி ஸ்டார்ட் செய்தாள்.

கர்... கர்கர்... கர் வண்டி ஸ்டார்ட் ஆகாமல் குலுங்கிக் குலுங்கி நின்றது.

''ச்ச.... எல்லாம் உங்களால்தான். கிளம்பும்போதே அபசகுனம் மாதிரி வேண்டாம் ஜானு.. வேண்டாம் ஜானுன்னு அடிச்சுண்டீங்க...''

''ப்ப்... கர்...க்கும்.... கர்... வண்டி தத்தித் தத்தி நகர்ந்து நின்றது. கற்பகத்தின் புன்னகை இன்னும் மாறவில்லை.

ஜானுவுக்குக் கற்பகத்தின் முன்னால் அசடு வழிந்தது. வேகமாக ஆக்ஸிலேட்டரை மிதித்தாள்.

''ஹாம்...'' அப்படித்தான்... இன்னும் கொஞ்சம் வேகமா ஆக்ஸிலேட்டர் கொடு... கரெக்ட்.. அப்படியேதான்'' என்று ஊக்கமளித்தார் இராமநாதன்.

ரோடு முனை வரை படுத்திய கார் பிறகு சீறிக் கொண்டு சென்றது.

''ஜானு... மெதுவா... ஐயோ சைக்கிள்காரன்.. போச்சு, போச்சு கொஞ்சம் லெப்ட்ல வா... ஆ... ஆ'' என உயிரைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டு கதறினார் இராமநாதன்.

வண்டியின் தாறுமாறான போக்கைக் கண்ட மற்ற வண்டிகள் எல்லாம் ஒதுங்கியே சென்றன. எல்லோரும் தன்னை எட்டி எட்டிப் பார்த்ததால் ஜானுவுக்கு ஒரே பெருமிதம். ''பொம்பனை கார் ஓட்டி போனால் போதுமே. முறைச்சு முறைச்சு பார்ப்பாங்களே.''

இராமநாதன் மனத்தில் இராமநாமம் ஜபித்துக் கொண்டே வந்தார்.

கார் மேம்பாலத்தில் சென்றது. நெரிசல் அதிகமானதால் வண்டிகள் மெதுவாக ஊர்ந்தன. ஜானுவால் ஈடுகொடுக்க முடியவில்லை. வண்டி கீழே இறங்குவது போல் தெரிந்தது.

''என்னங்க... எனக்கு ரொம்ப பயமா இருக்கு...'' ஜானு வீறிட....

இராமநாதன் காரின் ஜன்னல் வழியாக வெளியே தொங்கி, கைகளால் காரை 'மடார் மடார்' எனத் தட்டி ஒலி எழுப்பி ''இந்தாப்பா அம்பாஸிடர் கொஞ்சம் தள்ளிப் போங்க. அய்யா ஆட்டோ சீக்கிரம் நகரு... நகரு'' என மைக் இல்லாத குறையாகக் கத்தினார்.

''சாவு கிராக்கி. வூட்டுல சொல்லிக்கினு வந்தியா.''

''யார்ரா அவன் கூட வர்றது. அடிர்ரா அவனை.''

எனச் சுற்றி வந்த வண்டிகள் திட்டிச் சென்றன. இராமநாதன் இன்று அபராதமா சிறைவாசமா என கதிகலங்கினார்.

சரிவில் வண்டியை ஓட்டி அறியாத ஜானகி கதறினாள்.

''தயவு செய்து உங்களைத்தானே. நீங்கள் ஸ்டியரிங்கை பிடியுங்கள். நான் நகர்ந்து கொள்கிறேன்.''

பின்னால் வந்த வண்டிகளின் ஹாரன் ஒலி காதைப் பிளந்தது. இராமநாதனால் நடு ரோட்டில் இறங்கி டிரைவர் சீட்டுக்கு வர முடியவில்லை. ஒரு வழியாக அவள் மேல் சாய்ந்து ஸ்டியரிங் பிரேக் எல்லாவற்றையும் சமாளித்து வண்டியை நிலைக்குக் கொண்டு வந்தார். மற்றவர்களின் அடி உதையிலிருந்து தப்பினார்கள். இராமநாதன் வேகமாக வண்டியை ஓட்டிச் சென்றார். மூர்ச்சையடையாத குறையாகத் தள்ளி அமர்ந்திருந்த ஜானு சொன்னாள்.

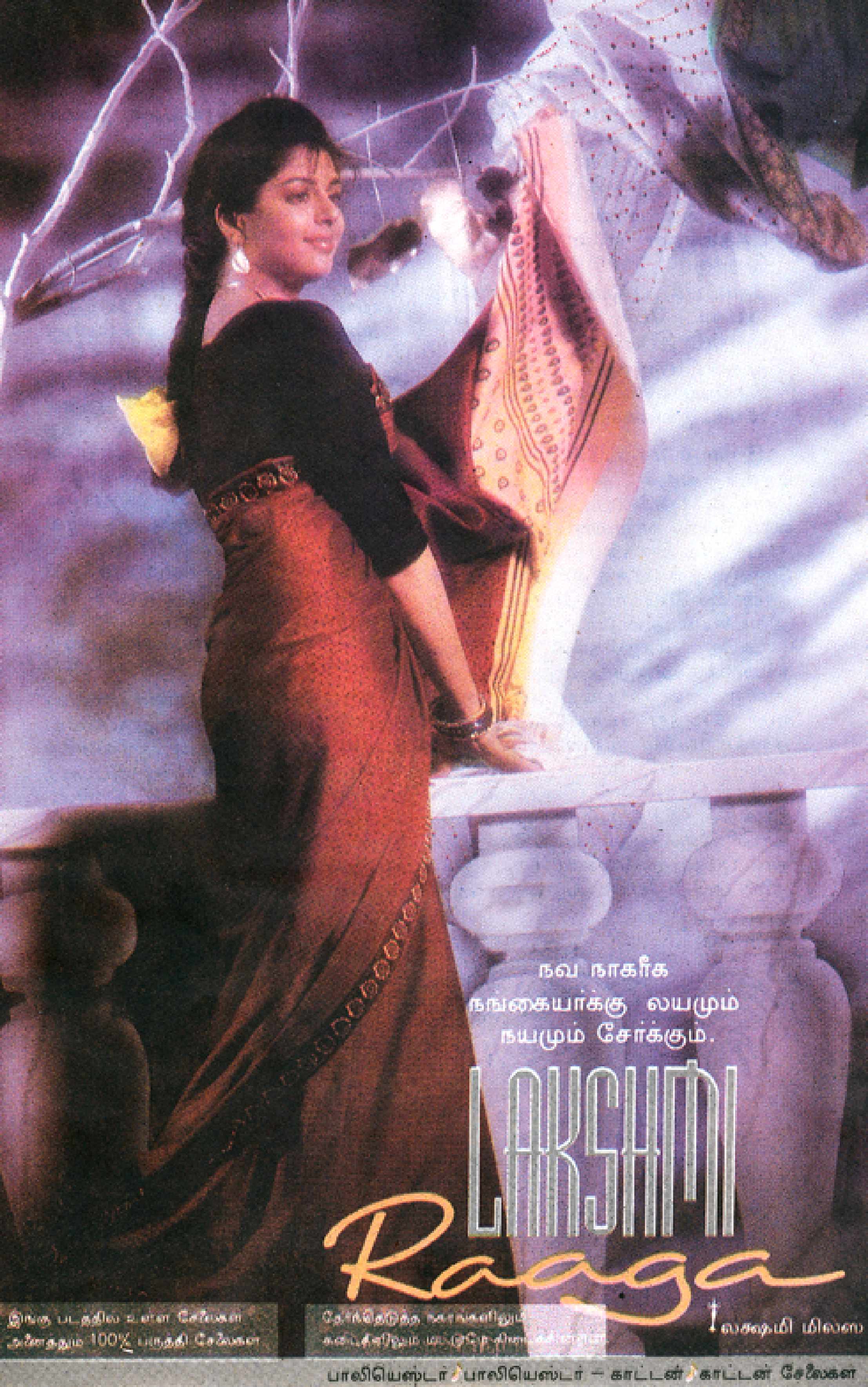
''எனக்கென்ன தலையெழுத்து. நீங்க இருக்கும் போது. நான் இனிமேல் ராணி மாதிரியே உட்கார்ந்து வரேன்.''

இராமநாதனிடம் நிம்மதிப் பெருமூச்சு..



'சென்ற வருடப் பள்ளிச் சீருடைகளின் நிறம் வெளுத்து விட்டதால் புதுச் சீருடை வாங்கிக் கொடுக்கும்படி மகள் அடம் பிடித்தாள். மகளின் சீருடைப் பாவாடையை முழுவதுமாகப் பிரித்து, பிரித்த துணியைத் திருப்பி வைத்துப் பாவாடையாகத் தைத்தேன். உள் பக்கத் துணி நிறம் மாறாது இருப்பதால் புதுப் பாவாடை போன்று இருந்தது.

— அம்பிகா


நவ நாகரீக
நங்கையாக்கு லயமும்
நயமும் சேர்க்கும்.
LAKSHMI
Raaga
இங்கு படத்தில் உள்ள சேலைகள்
அனைத்தும் 100% பருத்தி சேலைகள்
லக்ஷ்மி மில்ஸ்
பாலியெஸ்டர் பாலியெஸ்டர் – காட்டன் காட்டன் சேலைகள்

இதோ மலரம்மா வந்துவிட்டேன். ஸ்கூல் எல்லாம் திறந்தாச்சு இல்லையா? ரொம்ப மும்முரமாப் படிக்கிறதில் இறங்கி இருப்பீங்க.

* உங்க பை, டிரஸ், லஞ்ச் கூடை, புத்தகங்கள் எல்லாம் புதிதாக இருக்கும்.
* நோட்புக், புத்தகங்கள் எல்லாம் அட்டை போடப்பட்டு பளபளவென்று இருக்கும்.
* முதலில் பார்த்துப் பார்த்து ஜாக்கிரதையாஎல்லாத்தையும்கையாளுவீங்க, இல்லையா?

இரண்டு மாதங்கள் போகட்டும். டிரஸ், லஞ்ச் கூடை அழுக்கு. நோட்டு, புக்ஸோட அட்டையெல்லாம் போய் தாறுமாறா இருக்கும்.

புதிதாக இருக்கிற எதையுமே நாம கொஞ்ச நாளைக்கு ஜாக்கிரதையாத்தான் வச்சுப்போம். போகப் போக அலட்சியம் ஆயிடும்.

அதே மாதிரிதான் கொஞ்ச நாளைக்கு அன்று அன்று பாடத்தை; அன்று அன்றே படிப்பீங்க. அப்புறமா சேர்ந்து போயிடும். டெஸ்ட் வைக்கிறதுக்கு முன்னாடி விழுந்து விழுந்து படிப்பீங்க.

நான்சொல்றேன்,இதையெல்லாம் நீங்க திருத்திக்கணும். எப்பவும் ஒரே மாதிரி இருக்கணும். வாங்கின முதல் நாள் புத்தகம் எவ்வளவு அழகா இருக்கும்? அதே போல வருடக் கடைசி வரை வச்சிருந்தா எவ்வளவு நல்லா இருக்கும்?

குட் பாய்!

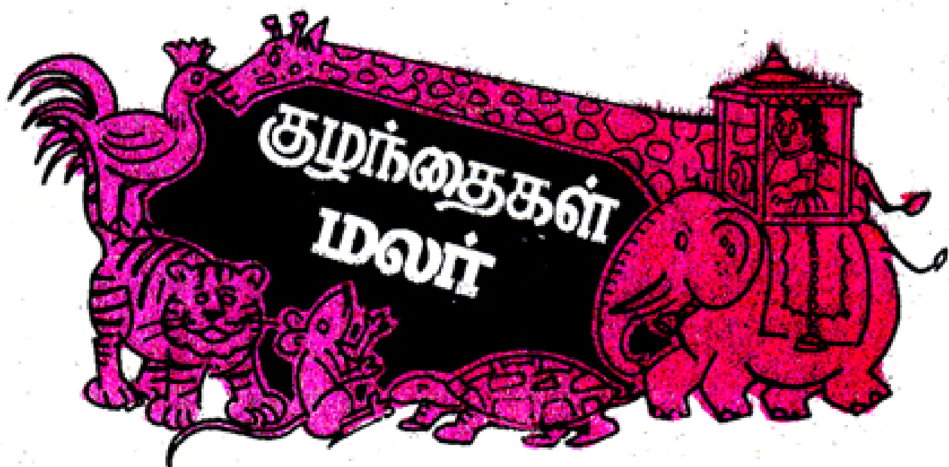
குட் கேர்ள்!

அப்படின்னு எல்லோரும் பாராட்டுவாங்க. அவங்க பாராட்டினா நமக்கும் ரொம்ப உற்சாகமா இருக்கும். இன்னும் சந்தோஷமாப் படிப்போம். நிறைய மார்க்குகள் வாங்குவோம்.

நம்முடையதோற்றம் 'பளிச்'சுன்னு இருக்கணும். இப்போ பாருங்க. அழகா யூனிபார்ம் போட்டுக்கிட்டு புக்ஸ் எல்லாம் 'நீட்'டா எடுத்துக்கிட்டு போனா நமக்கே ஒரு சந்தோஷம்மனசுக்குள் வரும். அதுவே அழுக்கா டிரஸ் இருந்தா, ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை வரும். அதனால எரிச்சல், கோபம் வரும். அதனால சரியாகவே படிக்க மாட்டோம்.

அதேபோல அன்றன்றைக்குப் பாடத்தை அன்றன்றே படிச்சுடுங்க. சீக்கிரமாப் படிச்சு முடிச்சுட்டாடீ. வி. பார்க்கலாமே. அம்மாவும்சந்தோஷப்படுவாங்க.

ஒரு விஷயத்தை ஆவலா எல்லோரும் எதிர்பார்த்துக்கிட்டு இருப்பீங்க! போன மாதம் போட்டி அறிவிச்சீங்களே, ரிசல்ட் என்னாச்சு? அப்படித்தானே?' 'விடுமுறையில் நான்...' போட்டியிலே முதல் பரிசு எஸ். சசிதரன் (பெங்களூர் — 79) எழுதிய கட்டுரைக்குக் கிடைச்சிருக்கு. அதைப் படிக்கலாமா?



இம்மாத இளவரசன்



வருங்காலத்தில் விளையாட்டுத் துறையில் ஒரு நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக விளங்கப் போகிறவன் கணேச குமார். சென்னை கிறித்துவக் கல்லூரிப் பள்ளியில் எட்டாவது படிக்கிறான். இவன் 'ஸ்போர்ட்ஸ் அதாரிடி ஆஃப் இந்தியா' நடத்திய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் தேசிய சாதனைகள் பலவற்றை நிகழ்த்தி இருக்கிறான். 100 மீட்டர் ஓட்டத்தில் அவனுடைய சாதனை இப்போது 12.7

விடுமுறையில் நான்...

இந்த முறை பெங்களூரில் விடுமுறையின் போது மழை துவங்கி விட்டது. கிரிக்கெட், பட்டம், கபடி விளையாட முடியவில்லை. கேரம், செஸ், டிரேட் எத்தனை முறை விளையாடுவது? 'போர்' அடித்தது. நாங்களாகப் புதுப்புது விளையாட்டுகளைக் கண்டுபிடித்து விளையாடினோம். அதில் ஒன்றை இங்கே உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்.

ஒரே அளவு முப்பது வெள்ளைக் காகிதத் துண்டுகளைக் கிழித்துக் கொள்ளுங்கள். ஐந்தில் சிங்கம் என்று எழுதிக் கொள்ளுங்கள். ஐந்தில் புலி என்று எழுதுங்கள். இதே போல் ஐந்து, ஐந்து துண்டுகளில் ஆடு, புல், கூண்டு, வெள்ளம் என்று எழுதிக்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு துண்டையும் நாலாக வெளிப்புறம் மடியுங்கள். எல்லாவற்றையும் ஒரு தட்டில் போடுங்கள். இந்த விளையாட்டை 2 அல்லது 3 பேர் விளையாடலாம். ஒவ்வொருவரும் ஏதாவது ஒரு சீட்டை எடுத்துப் பிரித்துப் படிக்க வேண்டும்.

நிபந்தனைகள்: சிங்கம் — புலி, புல் இவைகளை ஒன்றும் செய்யாது. ஆட்டைத் தின்று விடும். கூண்டில் அகப்பட்டுக் கொள்ளும். வெள்ளம் இதை அடித்துக் கொண்டு போய் விடும்.

புலி: சிங்கம் போலவே.

ஆடு: புல்லைத் தின்னும். சிங்கம், புலிக்கு இரையாகும். கூண்டில் அடைபடும். வெள்ளம் இதை அடித்துக் கொண்டு போகும்.

வெள்ளம்: சிங்கம், புலி, ஆடு, கூண்டு, புல் எல்லாவற்றையும் அடித்துக் கொண்டு போய் விடும்.

ஒவ்வொருவர் எடுத்த சீட்டிலும் உள்ளது மற்றவர்களின் சீட்டுகளில் உள்ளவைகளில் எத்தனையை ஜெயிக்குமோ எடுத்தவருக்கு அத்தனை பாயிண்டுகள். ஒவ்வொரு முறை எடுத்ததும் அவரவர் பாயிண்டுகளை ஒரு



காகிதத்தில் வரிசையாக எழுதி வர வேண்டும். யார் முதலில் முப்பது பாயிண்டுகள் எடுக்கிறாரே , அவர் ஜெயித்தவர். மீண்டும் புதிதாக விளையாடலாம்.

விளையாடிப் பாருங்கள். சுவாரசியமாக இருக்கும்.

— எஸ். சசிதரன், பெங்களூர் — 79.

நிறைய பேர் போட்டிக் கட்டுரைகள் எழுத டைம் வேணும்னு கேட்டு எழுதியிருக்காங்க. இன்னும் கூட கலந்துக்கலாம். போட்டியைப் பற்றி ஜூன் '90 மங்கையர் மலரில் படியுங்கள்.

செகண்ட்ஸ். எம். ஆர். எஃப் நடத்திய 13 வயதினருக்கான போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு ஐந்து தங்க மெடல்களையும் ஓவர் 'ஆல் சாம்பியன்ஷிப்' பட்டத்தையும் பெற்றிருக்கிறான்.

கோட்டை வைத்து வரைந்து பரிசு பெற்ற ஓவியர்கள் யார்?



முதல் பரிசு (பேனாவோடு கூடிய பென்சில் பாக்ஸ்)— வந்தனா பாஸ்கர், சென்னை — 102.

இரண்டாம் பரிசு (பேனா) — எம். சம்பத்குமாரன், கோயம்புத்தூர்.

மூன்றாம் பரிசு (கலர்ப் பென்சில்)— மூ. சாய்குமார், திருவல்லிக்கேணி.

இந்த மாதம் — 'குழந்தையும், அம்மாவும்' — இந்தக் கருத்தை வைத்துப் படம் வரையுங்களேன்!

பீர்பால் கதைகள் : 3

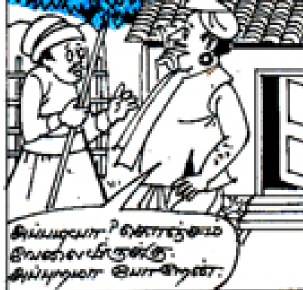
மாமரம்

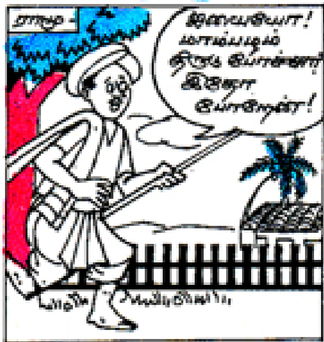
சித்திரம்: -ராஜு



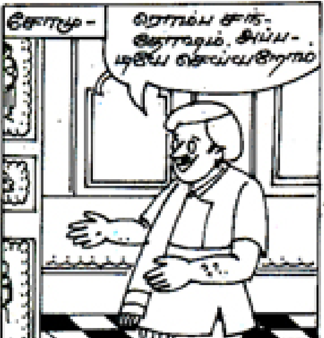




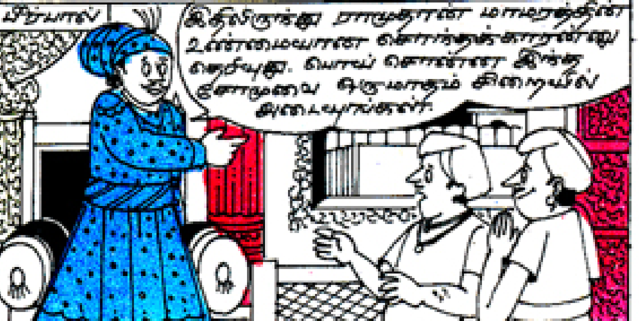












விம்பிள்டன்

ஜூன் மாதம் என்றாலே உலகெங்கிலும் உள்ள டென்னிஸ் பிரியர்கள் விம்பிள்டனை நினைக்கிறார்கள். இந்த வருடம் ஜூன் 25 – ஆம் தேதியிலிருந்து ஜூலை 8 வரை அகில இங்கிலாந்து டென்ஸ் போட்டி லண்டனுக்கு அருகிலுள்ள விம்பிள்டனில் நடக்கும்.

டென்னிஸ் விளையாட்டில் பெரும் போட்டிகள் (Grand Slam) என்று கருதப்படுபவை நான்கு தேசங்களில் நடக்கின்றன. 1. பிரிட்டன் (புல் தரை), 2. பிரான்ஸ் (களி மண் தரை), 3. ஆஸ்திரேலியா (செயற்கைத் தரை), 4. யு.எஸ்.ஏ. (சிமெண்ட் தரை) இந்த நாலு போட்டிகளிலும் ஒரே வருடத்தில் (ஜனவரி முதல் டிசம்பர் வரை) யார் இறுதி வெற்றி பெறுகிறார்களோ, அவர்கள் உலகின் தலைசிறந்த டென்னிஸ் வீரராக அல்லது வீராங்கனையாகக் கருதப்படுகிறார்கள்.

பெண்களுள் இப்படிப்பட்ட வெற்றி பெற்றவர்கள் மூவர். யு. எஸ். ஏ. வைச் சேர்ந்த மாரீன் கானலி (1953), ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த மார்கரெட் ஸ்மித் கோர்ட் (1970), மேற்கு ஜெர்மனியைச் சேர்ந்த ஸ்டெஃப்பி கிராப் (1988). இன்று உலகின் தலைசிறந்த டென்னிஸ் வீராங்கனையாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ள கிராப், 1988 – இல் பெரும் போட்டிகள் நான்கிலும் வெற்றி பெற்றதுடன் ஒலிம்பிக் போட்டியிலும் வாகை சூடி தங்கப் போட்டி (Golden Slam) வெற்றியாளர் என்ற பெயர் பெற்றிருக்கிறார்.



மார்ட்டினா நவரத்திலோவா

போட்டிகள் பல தேசங்களில் இருந்தாலும் விம்பிள்டனில் வெற்றி பெறுவதையே மிகுந்த கௌரவமாக விளையாடுபவர்கள், பார்வையாளர்கள் எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள். இங்குள்ள புல் தரை, விளையாடுபவரின் வேகம், சாமர்த்தியம் முதலியவற்றை நிறையச் சோதிக்கிறது. எதிர்பாராத விதமாக மாறும் சீதோஷ்ண நிலையும் மக்களுக்கு உள்ள ருசியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

(போன வருடம் டீ. வி. யில் பார்த்திருப்பீர்கள். மழை துவங்கிய உடன் இரண்டே நிமிடங்களில் விளையாட்டு மைதானம் நனையாதபடி மூடப்பட்டது.)

புல் தரையைப் பராமரிப்பது சிரமம். விளையாட்டுகள் நடக்க நடக்க தரை தேய்ந்து போகும். அடித்த பந்து தரையில் விழுந்து எந்தத் திசையில் பறக்கும் என்று தீர்மானிப்பது கடினம். களி மண் தரையில் விளையாடுவதைப் போல் நீண்ட நேரம் பந்தை அடித்துக் கொண்டிருக்க முடியாது. பந்தைப் போட்டவுடன் அது எதிரிலிருந்து வரும் பொழுது வலைக்கு அருகில் சென்று ஓங்கி அடிப்பதே வெற்றிக்கு வழி. இறுதி நாள் விளையாட்டை ஒளிபரப்பும் பொழுது உலகெங்கிலும் 50 கோடி மக்கள் பார்க்கிறார்கள். விளம்பரம் செய்ய விரும்புபவர்களுக்கு இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பு.

விம்பிள்டன் வீராங்கனைகளுள் குறைந்த வயதில் வெற்றி பெற்றவர் சார்லட்டி டாட். 1887 – இல் இவர் வெற்றி பெற்ற பொழுது இவருக்கு வயது 15 வருடங்கள் 9 மாதங்கள். வெற்றி பெறாவிட்டாலும் குறைந்த வயதில் விம்பிள்டனில் 1907 – இல் தனது 13 வது வயதில் விளையாடிய பெருமை ஆஸ்திரியாவைச் சேர்ந்த எம். க்ஸீமானவைச் சேரும். சமீப காலத்தில் யு.எஸ்.ஏ. தேசத்துப் பிரஜையான ட்ரேசி ஆஸ்டின் 1977 – இல்

வீராங்கனைகள்

தனது சிறிய வயதில் (14 வருடங்கள் ஏழு மாதங்கள்) விம்பிள்டனில் விளையாடியிருக்கிறார்.

சாதனைகளுக்காகக் கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம் பெற்றவர்கள் பலர். பல துறைகளில் சாதனையாளர்கள் பட்டியலைத் தருகிறது இந்த நூல். எட்டு முறை சாம்பியனாகப் பெருமை பெற்றவர்கள் இருவர்: ஹெலன் வில்ஸ் மூடி, மார்ட்டினா நவரதிலோவா. தனியாக (ஒற்றையாக) விளையாடுவதைத் தவிர இரட்டையர் விளையாட்டு, ஆணும் பெண்ணும் ஜோடிகளாக விளையாடுவது விம்பிள்டனில் உண்டு. அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த எலிஸபெத் ரயன் என்பவர் 12 முறை இரட்டையர் போட்டிகளிலும் ஆண் — பெண் ஜோடி சேர்ந்து விளையாடிய 7 போட்டிகளிலும் வெற்றி பெற்றிருக்கிறார். 1894 — இல் பிறந்த இவர் முதன் முறையாக 1914 —விலும் கடைசியாக 1934— ஆம் வருடத்திலும் ஜெயித்திருக்கிறார். ஆனால் ஒற்றையர் போட்டி ஒன்றிலும் வெற்றி பெற முடியவில்லை.

கடந்த நாற்பது வருடங்களில் விம்பிள்டனில் பிரபலமானவர்கள் பலர். அவர்களில் முக்கியமாகக் குறிப்பிடப்பட வேண்டியவர்கள் மாரீன் கானலி, மார்கரெட் கோர்ட், பில்லி ஜீன் கிங், ஈவான் கூலகாங், க்ரிஸ் இவர்ட், மார்ட்டினா நவ்ரதிலோவா, ஸ்டெஃபிகிராப்.

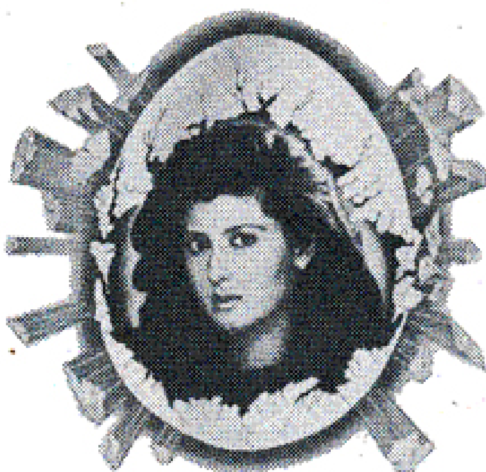
பெரும் போட்டிகள் நான்கிலும் வென்ற பொழுது மாரீன் கானலிக்கு வயது 18 தான். திருமணமான பிறகு திருமதி நார்மன் என்று பெயர் கொண்ட இவர் 1954 — ஆம் வருடம் அமெரிக்கப் போட்டியில் கலந்து கொள்வதற்குச் சில நாட்கள் முன்பாகக் குதிரையிலிருந்து விழுந்து நன்றாக அடிபட்டுக் கொண்டார். 34 வயதில் ஜூன் 1969 — இல் காலமானார். உருவத்தில் சிறிய இவருக்கு ரசிகர்கள் இட்ட செல்லப் பெயர் குட்டி மோ (Little Mo).

டென்னிஸ் விளையாட்டில் எல்லா அம்சங்களிலும் பெண்களின் உரிமைகளுக்காகப் போராடியவர் பில்லி ஜீன் கிங். 1971 — இல் ஒரு லட்சம் டாலர் பணம் சம்பாதித்தார். அதற்குமுன் ஒரு பெண்ணிற்கு டென்னிஸில் இவ்வளவு நிறைய வருமானம் கிடையாது. பாபி ரிக்ஸ் என்கிற ஓர் ஆண் விளையாட்டுக்காரர் பெண்கள் டென்னிஸ் விளையாடுவதை நையாண்டி செய்து கொண்டிருந்தார். இவர் வாயை அடைப்பதற்காகத் தன்னுடன் விளையாடும்படி அவருக்குச் சவால் விடுத்தார் பில்லி. செப்டம்பர் 20, 1973 — இல் இந்தப் போட்டி அமெரிக்காவில் டெக்ஸாஸ் மாநிலத்தில் ஹூஸ்டன்



• ஸ்டெபிகிராப்

படத்தைப் பார்த்து



கருத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்

களிப்புறும் பரிசுகள் காத்திருக்கின்றன

இங்கே உள்ள படத்தைப் பாருங்கள். இது வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ பாக்கெட்டில் உள்ள படம். இதையொட்டி எழுதப்பட்ட 5 வாக்கியங்களை இங்கே கொடுத்திருக்கிறோம். எங்களைப் பொறுத்தவரை இவற்றில் ஒன்றுதான் மிகமிகப் பொருத்தமானது. வாக்கியங்களுக்கு எதிராகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கட்டங்களில் ☑ இவ்வாறு குறிப்பிட்டு, மிகமிகப் பொருத்தமானது எது என்பதை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அத்துடன், வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ பயன்படுத்திய,உங்கள் அனுபவத்தை 15 சொற்களுக்கு மேற்படாமல் எழுதுங்கள். எவ்வளவு சுலபமான போட்டி!

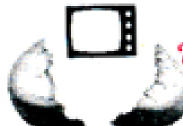
- ☐ பட்டாசு வெடித்தது போல் பரவசம் உண்டானது.
- ☐ பெர்லின் பெருஞ் சுவர் உடைந்த மகிழ்ச்சியோ?
- ☐ எரிமலை வெடித்ததில் அழகு தெரிகிறதே!
- ☐ அடக்கி வைத்த அழகு, வெடித்து வெளிப்படுகிறது.
- ☐ அணுகுண்டு வெடித்தது. அழகு தென்பட்டது.

மகத்தான பரிசுகள்!



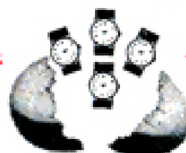
முதல் பரிசு:

சிங்கப்பூர், கோலாலம்பூர் சென்றுவர ஒருவருக்கு விமான டிக்கெட் அல்லது ரூ. 6,000/- ரொக்கம்



2-வது பரிசு:

ஒரு கருப்பு-வெள்ளை டிவி அல்லது ரூ.2,500/- ரொக்கம்.



10 3-வது பரிசுகள்:

டைட்டன் கைக்கடிகாரம்.

இதைத்தவிர முதல் 100 சரியான விடை ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு "ஆச்சர்யப் பரிசு" காத்திருக்கிறது.

> **வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ:**
> பட்டை விடப் பளபளப்பான கேசம். பூவிதழ் போல் மென்மையான கேசம். அது போஷாக்கையும் பெற்றுப் புதுப் பொலிவுடனும் புது மணத்துடனும் திகழ. வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ.

விதிமுறைகளும் நிபந்தனைகளும்:

1. ஒவ்வொரு நுழைவுத் தாளுடனும் வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ காலி பாக்கெட் ஒன்றை மட்டுமே இணைத்து அனுப்பவேண்டும்.
2. ஒருவர் எத்தனை நுழைவுத் தாள்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு நுழைவுத்தாளுடனும் ஒரு வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ காலி பாக்கெட் இணைத்து அனுப்பவேண்டும்.
3. பலர் சரியான கட்டத்தைக் குறிப்பிட்டிருக்கும் நிலையில், வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ பற்றி எழுதப்பட்ட வாக்கியத்தின் அடிப்படையில் பரிசுக்குரியவர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்.
4. அனுப்பப்படும் நுழைவுத் தாள்கள் அனைத்தும் வெல்வெட் நிறுவனத்தின் உடைமையாகும். அவற்றை எவ் வகையிலும் பயன்படுத்திக்கொள்ள வெல்வெட் நிறுவனத்திற்கு உரிமை உண்டு.
5. போட்டியின் முடிவை நடுவர்கள் குழு ஒன்று தீர்மானிக்கும். போட்டி தொடர்பாக எந்த விதமான கடிதப்போக்குவரத்தும் கவனிக்கப்படமாட்டாது.
6. போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்குத் தபால் மூலம் தகவல் தெரிவிக்கப்படும்.
7. நுழைவுத் தாள்களை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
   பார்மா கேர் பிரைவேட் லிமிடெட், ஏ-3, 2-வது மாடி, பார்சன் மேனர்,
   602 அண்ணா சாலை, சென்னை 600 006.
   உறையின் மீது "வெல்வெட் படம்-கருத்து போட்டி" என்பதைத் தவறாமல் குறிப்பிடுங்கள்.
8. வெல்வெட் நிறுவனம் மற்றும் எவரெஸ்ட் அட்வர்டைசிங் நிறுவனத்தின் ஊழியர்களும் அவர்தம் உறவினர்களும் இந்தப் போட்டியில் பங்கு பெற முடியாது.
9. போட்டி தொடர்பாக வெல்வெட் நிறுவனம் எடுக்கும் முடிவே இறுதியானது.



முந்துங்கள்! முடிவு தேதி: ஆகஸ்டு 10, 1990

வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ பயன்படுத்திய என் அனுபவம் (15 சொற்களுக்கு மேற்படாமல்) ....

பெயர்: ______________________

முகவரி: ______________________



வெல்வெட் :

இந்தியனாக இருப்போம்.
இந்தியப் பொருள்களையே வாங்குவோம்.

நகரத்தில் நடைபெற்றது. "இந்த நூற்றாண்டின் டென்னிஸ் போட்டி" என்று வர்ணிக்கப்பட்ட இதைப் பார்ப்பதற்கு 30,472 பேர் வந்திருந்தார்கள். இதுவரை ஒரு டென்னிஸ் விளையாட்டைப் பார்ப்பதற்கு வந்த அதிகமான கூட்டம் அதுதான். ஒரு செட் கூட இழக்காமல் தன்னைவிட 25 வயது அதிகமான பாபி ரிக்ஸைத் தோற்கடித்து ஆண்களுக்குப் பெண்கள் சளைத்தவர்கள் அல்ல என்று பில்லி நிரூபித்தார்.

ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த ஈவான் கூலகாங் பழங்குடி இனத்தைச் சேர்ந்தவர். 70 — 80 களில் நிறையப் புகழ் பெற்றவர்கள் இவர்ட்டும், நவரதிலோவாவும் டென்னிஸ் களத்தில் பல இறுதிப் போட்டிகளில் நேருக்கு நேர் நின்று விளையாடிய இவர்கள் வாழ்க்கையில் சிறந்த தோழிகள். இவர்ட் மும்முறை (1974, 1976, 1981) விம்பிள்டனில் வெற்றி பெற்றிருக்கிறார். 17 முறை செமி ஃபைனல்ஸுக்கும் 10 முறை ஃபைனல்ஸ் வரையிலும் போயிருக்கிறார். களிமண் தரையில் விளையாடுவதில் நிபுணர். 1973 முதல் 1979 வரை தொடர்ந்து பல களிமண் தரைப் போட்டிகளில் 125 மேட்சுகளில் வெற்றி பெற்ற பெருமை இவருக்கு உண்டு. அமெரிக்கப் போட்டியில் 6 தடவை; பிரெஞ்சுப் போட்டியில் 7 தடவை, ஆஸ்திரேலியப் போட்டியில் 2 தடவை ஜெயித்திருக்கிறார்.

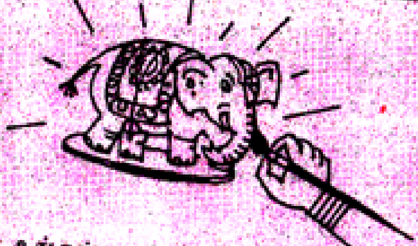
உணர்ச்சிகளை வெளியில் காட்டாமல் அமைதியுடன் விளையாடும் இவருக்கு டென்னிஸ் வட்டாரங்களில் "பனிக் கன்னி" என்று ஒரு பெயர் உண்டு. விளையாட்டில் தோற்றால் ஒருவரையும் பார்க்க மாட்டார். ஓர் அறைக்குள் சென்று உள்ளே தாழ்ப்பாள் போட்டுக் கொண்டு தனியாகச் சிந்தனை செய்வார். எந்த உடையில் தோற்றாரோ அதை மறுபடியும் அணிய மாட்டார். அதை வேறு யாருக்காவது கொடுத்து விடுவார். வெற்றி பெற்ற பொழுது அணிந்த உடையை மறுபடியும் உடுப்பார். விளையாடும் தினத்தன்று நான்கு மணிகள் முன்னதாகச் சாப்பிட்டு விட்டு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுவார். மைதானத்திற்குப் போகுமுன் லாக்கர் அறையில் சிறிது நேரம் இசையைக் கேட்டு விட்டு அந்த மனோநிலையில் விளையாடச் செல்வார்.

ஜான் லாயிட் என்ற டென்னிஸ் விளையாட்டுக்காரரை மணந்த இவர் பிறகு விவாகரத்துச் செய்தார். மண, மண முறிவுக்குக் காரணம்: ஜானிற்குக் குழந்தை வேண்டும் என்று ஆசை. விளையாட்டில் முழு நேரமும் கவனம் செலுத்த விரும்பிய க்ரிஸ்ஸிற்கு அதில் இசைவில்லை. 1988 — இல் மீண்டும் ஆன்டி மில் என்பவரை இவர் மணந்த பொழுது திருமணத் தோழிகளாக இருந்த நால்வரும் டென்னிஸ் வீராங்கனைகள் (வென்டி டேர்ன்புல், வின்டா கார்டர், பேம் ஷ்ரைவர், மார்ட்டினா நவரதிலோவா) சென்ற வருடம் கடைசியாக விம்பிள்டனில் விளையாடப் போவதாக அறிவித்தார். தோல்வியுற்று மைதானத்தை விட்டு வெளியேறிய பொழுது பலர் கண்ணீர் உகுத்தார்கள்.

ஒன்பதாவது முறையும் வெற்றி பெற்று விம்பிள்டன் வரலாற்றில் ஒரு சாதனை படைக்க வேண்டும் என்பது மார்ட்டினா

ஃப்ளாட்களில் வசிப்பவர்களுக்கு எவ்வளவோ தொல்லைகள் உண்டுதான். ஆனால் இங்கிலாந்தில் சாந்த்ரா டேவிஸ் எனும் பெண்மணிக்கு ஏற்பட்ட தொல்லையும், அதை அவர் சந்தித்த விதமும் சற்று வித்தியாசமானது. இவருக்கு அடுத்த ஃப்ளாட்டில் வசித்த 87 வயதுக் கிழவி ஒருத்தி இரவு முழுதும் காது செவிடாகும் விதத்தில் குறட்டை விட்டுத் தூங்குவாளாம். இதனால் தன் கணவனின் இதயம் பாதிக்கப்பட்டு வருவதாகக் கருதிய சாந்த்ரா அந்தக் கிழவியின் மீது வழக்குத் தொடுத்தாள். பிரிட்டனின் தூய்மைக் கேடு தடுப்புச் சட்டத்தின்படி பலத்த குறட்டை விடுவதும் தவறானதே என்று தன் தீர்ப்பைக் கூறிய நீதிமன்றம் இரண்டு ஃப்ளாட்டுகளின் இடையிலும் சத்தம் புகாத தடுப்பைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டுமென்றும் தீர்ப்பு கூறியது.

— ஜி. எஸ். எஸ்.



உங்கள் வீட்டுப் பொம்மைகள் (கொலு) பழையதாகி விட்டதா? கவலை வேண்டாம். பெயின்ட் கடையில் சென்று கோல்டன் கலர் பெயின்ட் கேளுங்கள். கூடவே அதற்கான ஆயிலும் தருகிறார்கள். பிரஷ் கொண்டு அடித்து விடுங்கள். அவ்வளவுதான். வருகிறவர்கள் பொன்னாலான பொம்மைக் கொலு என்று எண்ணும்படி கண்ணைக் கவரும்.

— விஜயலட்சுமி.



வின் லட்சியம். ஆண்களைப் போன்று பலத்த சக்தியுடன் விளையாடுகிறார் இவர். இவருக்கு டென்னிஸ் ஆசிரியர் பில்லி ஜீன் கிங். 1978, 1979 வருடங்களிலும் பிறகு தொடர்ந்து 1982 — லிருந்து 1987 வரையிலும் விம்பிள்டன் சாம்பியனாக இருந்திருக்கிறார். 1986 — இல் இவர் சம்பாதித்த பணம் குத்துச் சண்டையில் முகம்மது அலி சம்பாதித்ததற்குச் சமமாக இருந்தது.

செக்கோஸ்லோவாகியாவைச் சேர்ந்த இவர் இப்பொழுது அமெரிக்கப் பிரஜை. சென்ற முறை அதிகம் ஓடியாடி விளையாட முடியாமல் தோற்றார். டென்னிஸ் விளையாட்டில் 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் கிழவர்கள், கிழவிகளாகக் கருதப்படுகிறார்கள். இப்பொழுது அவருக்கு வயது 34. சென்ற வருடமும் அதற்கு முந்திய வருடமும் ஸ்டெஃபிகிராபிடம் தோற்ற பிறகு சிறிது நேரம் நாற்காலியில் உட்கார்ந்து அழுதார். விளையாட்டில் கணக்குப்படிச் செயல்படும் இவருக்குக் 'கம்ப்யூட்டர்' என்ற பெயர் உண்டு.

இன்று இணையற்ற வீராங்கனையாகக் கருதப்படும் ஸ்டெஃபிகிராப் 1988 — இல் விம்பிள்டனில் வெற்றி பெற்ற பொழுது பிரெஞ்சுப் போட்டியில் எதிர்பாராத விதமாகத் தோற்றுப் போனார். காரணம், எதையோ சாப்பிட்டுவிட்டு அதனால் விளைந்த வயிற்றுக் கோளாறு. 21 வயது நிரம்பிய இவர் நாலு வயதிலிருந்தே டென்னிஸ் விளையாடக் கற்றுக் கொண்டார். அப்பொழுது இவர் தந்தை பீட்டர் இவருக்காக ஒரு சிறிய மட்டையைக் கொடுத்தார். விளையாடும் பொழுது அப்பாவும் மைதானத்தில் இருக்க வேண்டும்.

எட்டு வருடங்களாகப் போட்டிகளில் பங்கு பெறுகிறார். முன்கை (Forehand) விளையாட்டில் நிபுணர். அம்பயர்களுடன் சண்டை போடாமல் எந்த விதமான இக்கட்டான நிலைமையிலும் அமைதியாக இருப்பார். போன வருடம் டென்னிஸ் விளையாட்டில் நிறையச் சம்பாதித்தவர் இவர். (2,48,621 டாலர்கள் — ரூபாய் நாற்பது லட்சத்திற்கு மேல்!) அகில உலகப் பெண்கள் டென்னிஸ் அஸோஸியேஷனின் கணிப்புப்படி இவர் தான் இன்று உலகில் முதல் சாம்பியன். இந்த வருடமும் விம்பிள்டனில் வெற்றி பெறுவார் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

நம் நாட்டு ஆண்கள் பலர் விம்பிள்டனில் இறுதி வெற்றி பெறாவிட்டாலும் நன்றாக ஆடிப் பெயர் பெற்றிருக்கிறார்கள். ஆனால் பெண்கள் ஒருவரும் விளையாடியதில்லை. அடுத்த நூற்றாண்டிலாவது இந்த நிலைமை மாறும் என்று எதிர்பார்க்கலாமா?

— *சங்கராபரணன்.*

சாப்பிட எதுவுமே வேண்டாமென்றால் சரிவர அவன் வளர்வது எப்படி?

ஆம், சரியாக சாப்பிடாமல் இருப்பது குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம்.

போதுமான அளவு ஊட்டம் கிடைக்காவிடில் குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படக் கூடும். அவனுக்கு அளிப்பீர் காம்ப்ளான் மேங்கோ. இதில் அவனது வளர்ச்சிக்கான தலைசிறந்த புரதம்—பால் புரதம் (20%) அடங்கியுள்ளது. அத்துடன் 22 இதர அத்தியாவசியமான ஊட்டச் சத்துக்களும் இதில் உள்ளன. தவிர, நாவிற்கினிய சுவை தரும் அசல் மாம்பழமும் அடங்கியுள்ளது.

புதிய

காம்ப்ளான் மேங்கோ





GL-15BR/202/TAM

கதவு தட்டும் சப்தம் தொடர்ந்து கேட்டுக் கொண்டே இருந்தது. அத்தையின் குரல் 'சரண்யா சரண்யா' என்று மெல்லத் தேய்ந்து நெகிழ்வடைந்ததை உணர்ந்தாள் சரண்யா. வெட்கமாகிவிட்டது. ஏதோவென்று பயந்து அத்தை பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களை கூப்பிட்டுவிடக் கூடாது என்றிருந்தது. பரபரவென எழுந்து கதவைத் திறந்தாள்.

''என்னாச்சு சரண்யா... சொகமில்லையா...''

''ஒண்ணுமில்லே அத்தை.''

''அப்புறம் சந்திரகுமார் ஏதாச்சும் திட்டிட்டானா.''

''இல்லத்தே.''

''அப்புறம்? அவன் கூட ஆபீஸ் போறப்போ உம்முன்னு போனான்...''

''கொஞ்சம் தலைவலி. தூக்கம் போட்டா செரியாயிடும்...'' கதவுக்குச் சற்று தள்ளி மாமனார் நின்றிருந்தார். சரண்யா அவரைப் பார்த்துத் தலைகுனிந்தாள். அவர் கலவரப்பட்டிருந்தது தெரிந்தது.

''கொஞ்ச நேரம் தூங்கறேன் அத்தை.'' கட்டிலில் போய் உட்கார்ந்து கொண்டாள். அவள் மீதே அவளுக்கு எரிச்சலாக இருந்தது. காலையில் சந்திரகுமாரிடம் சரியாய் முகம் கொடுத்துப் பேசவில்லை அவள். அவனும் ஒன்பதானதும் சொல்லாமல் கிளம்பிவிட்டான்.

காலண்டரில் மாதத் தாள்களை திரும்பத் திரும்ப புரட்டியபடி இருந்தாள் சரண்யா. இரண்டு மாதம் கடந்து மூன்றாவது மாதத்தில் பத்து நாட்கள் ஆகியிருந்தன. மாதத் தாள்கள் தொடரத் தொடர பயமாய் இருந்தது. வாய்விட்டு அழ வேண்டும் போலிருந்தது. உதடு பிதுங்கி அழுகையைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டாள்.

அவளுக்கு மாதவிலக்கு சற்று தாமதமாகவே எப்போதும் நிகழும். அவளின் உடல் பலவீனம் ஒரு காரணம். தாமதமாகிற போதெல்லாம் மெல்ல மெல்ல பயம் கிளம்பும். விசுவரூபம் எடுக்கும். வயிற்றில் சுமப்பதும், பெறுவதும் இம்சைதான் என்ற எண்ணம் மேலோங்கும். இம்முறை தாமதம் நீண்டு விட்டது. பயமளித்தது.

ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கும் மாதவிலக்கு தருணம் தாமதம் ஆவதைப் போல் இம்சை எதுமிராது என நினைத்தாள் சரண்யா. ''மொதல் கர்ப்பமுன்னா பரவாயில்லே. சந்தோஷமிருக்கும். தாய்மை முழுமையாகற ஒரு அனுபவம்ன்னு நிறைவு இருக்கும். அதுக்கப்புறம்ன்னா சாபம்தான்.

அவளின் முதல் கர்ப்பத்தைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டாள். பிறருக்குச் சொல்லாமல் அதை மறைத்து மறைத்து, தன் அம்மாவிற்குக் கடிதம் எழுதுகையில் சொன்னாள்.

''எதுக்கு மறைச்சே.... எங்கிட்ட கூட... தாமதமானதும் கன்பாம்டுதானே.''

''மறச்சது உறுத்தலா இருக்கு. ஆனா எங்கம்மாகிட்டதா மொதல் மொதல்லா சொல்லணும்ன்னு ஒரு வைராக்யம் போல மனசிலே வெச்சிட்டிருந்தேன். அத்தை கேட்டப்போ எல்லா மறைச்சு நிகச்சேன். எங்கம்மா என்னைப் பெத்தப்போ, அப்புறம் சீக்கிரம் எங்கப்பா, செத்து போனப்போ, பின்னாலே என்ன வளர்க்கக் கஷ்டப்பட்டதையெல்லாம் அழுதழுது சொல்வாங்க. வறுமையிலும் நான் ஆரோக்கியமாத்தான் வளர்ந்தேன். என் கல்யாண விஷயத்திலியும் கஷ்டம் கொறையலே. அதெல்லாம் நெனச்சு நானும் பல நாள் அழுதிருக்கேன். வயித்திலே கரு உண்டானதிலிருந்து உங்களைப் பத்தின நெனைவோட எங்கம்மா நெனைவும் சாஸ்வதமா இருக்கு.''

சரண்யாவின் முதல் குழந்தையைப் பார்க்க

சங்கடங்களும் சந்தோஷங்களும்

—சுப்ரபாரதிமணியன்

அவளின் அம்மா இருக்கவில்லை. அவள் அம்மாவின் பெயரை முதல் பெண் குழந்தைக்கு வைக்க வேண்டும் என்று சரண்யா சொன்ன போது புகுந்த வீட்டில் முகச் சுளிப்பு இருந்தது. வைக்கவில்லை. அம்மாவின் ஞாபகம் வருகிறபோதெல்லாம் குழந்தையைக் கட்டிக் கொண்டு அழுவாள் சரண்யா.

இரண்டாவது ஆண் குழந்தை வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்தாள். மூன்று வருஷ இடைவெளி நல்லது என்றார்கள். தவிர்த்தார்கள். அப்படியே மூன்றரை வருஷம் கழித்து கர்ப்பமுற்றபோது ஆண்தான் என்றார்கள். ஜோசியம் ஆம் என்றது. கோவில் பூ ஆண் என்றது. ஆசிர்வதித்தவர்கள் ஆண் என்றார்கள். மனத்தில் ராகங்கள், மகான்களின் பெயர்களைக் கொண்டு வந்து பெயரையும் ஆண் குழந்தைக்கென்று தேர்வு செய்திருந்தாள்.

பிரசவ தினங்கள் கடக்கவே சிசேரியன் என்றார்கள். ''ஆண் குழந்தைக்காக சிசேரியன் செய்யத் தயார்'' என்றாள் சரண்யா. சிசேரியன் முடிந்து மூன்று மணி நேர மயக்கத்திற்குப் பின் கண்களைத் திறந்தாள். காற்றாகி இருந்தாள். வயிற்றில் கடும் வலி. ''பொண்ணு'' என்றாள் நர்ஸ். ஓவென்று தலையணையைக் கவ்விக் கொண்டாள். ''பொய்.... பொய்..'' என்றாள்.

''நிஜம்தா.... நாங்க எதுக்கு பொய் சொல்லணும். பொட்டச்சிதா...''

சரண்யாவிற்கு ''பொட்டச்சி'' என்ற வார்த்தை எப்போதும் எரிச்சலும், கோபமும் தரக்கூடியது. அச்சொல்லை கேட்ட பின் எதிர்வினையாய் அப்படிச் சொல்பவர்களின் மேல் சண்டையிட்டிருக்கிறாள். இப்போது சண்டையிட விருப்பமில்லை. அய்யோ என்று அலற வேண்டும் என்றுதான் இருந்தது. ''கொழந்தை பொறந்து பல மணி நேரமாச்சு. அழுகைச் சப்தமே வரலியே'' என்றாள் சித்தி. ''எல்லாத்துக்



கும் செத்துதா அவங்கம்மாவே அழுறாங்களே.''

தையல் வலி, பிரிந்த தையலின் இம்சைகள் என்று நாட்கள் தொடர்ந்த போது கூடல் இன்பத்தைச் சபித்திருந்தாள். ஆனால் மெல்ல நடமாட ஆரம்பித்து வீட்டு வேலைகளைப் பார்த்து குழந்தைகளின் உலகத்தில் இருந்த போது பெண் குழந்தைகள் என்ற தாழ்வும் குறைந்து போயிற்று.

ஆண் குழந்தையொன்று வேண்டும் என்றார்கள் புகுந்த வீட்டில். குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஆபரேஷன் ஆண் குழந்தைக்குப் பின் என்றார்கள். சரண்யா ஆபரேஷன் பற்றி வலியுறுத்தின போதெல்லாம் சந்திரகுமாரே முதலில்அவளின்கேள்விகளைத்தடுத்தவன்.

''நாம படிச்சவங்க. இந்தக் காலத்திலே பசங்களும் பொண்ணுங்களும் ஒண்ணுதான். நவநாகரிகம் படிச்சவங்களை நிறைவைக்கும். பொண்ணுகளுக்காகக் கட்டுப் பாட்டிலே அந்தத் நிறைவு இருக்காது. பொண்ணுகளே வளர்ந்து அவங்க பாதுகாப்பிலே இருக்கற அனுபவம் நமக்கிருக்கட்டும்.''

''அப்புறம் கடைசி காலத்தில முதியோர் இல்லத்துக்கும், சாப்பாட்டுக்கும் அலையணும்.''

''ஆம்பளப் பசங்களை பெத்தவங்களுக்கு மட்டும் அது வர்றதில்லேங்கறது என்ன உத்திரவாதம்...?''



பதில் கிடைக்காத கேள்வி என்றாலும் சந்திர குமார் உடன்படவில்லை.

இரவுகள் சங்கடமளித்தன. தவிர்க்க இயலவில்லை. சந்தோஷத்தின் எக்கணத்திலும் பயம் இருந்தது. சில வருஷ இடைவெளியாவது வேண்டும். கர்ப்பம் தவிர்க்க வேண்டும். இடைவெளி விட்டு கர்ப்பம் ஆகிற போது ஸ்கேனிங் மூலம் ஆணா, பெண்ணா என்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். பெண்ணென்றால் கலைத்து விட வேண்டும். ஆண் உன்றால் பிரசவித்து பின் குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும் என்றிருந்தாள்.

தாமதமானபோது நிஜகர்ப்பமா என்பதில் பயமிருந்தது. கலைத்துவிடு என்ற குரல்கள் அவளின் காதுகளில் தொடர்ந்து கேட்டன. நாயுடு கடைத் தெருவில், ஆபரேஷன் இன்றி மருந்து மூலம் கரு கலைப்புப் பற்றின போஸ்டர்களை அவ்வப்போது அவள் பார்த்திருக்கிறாள். அதைப் பார்க்க சமீப நாலு நாளாய் நாயுடு கடைத் தெருவிற்குப் போய் வந்தாள். காணவில்லை. புதிதுபுதிதாய்போஸ்டர்கள். இரவில்ஒட்டப்படும் போஸ்டர்களின் மேல் விடியற்காலையில் புது போஸ்டர்கள். வெட்கத்தை விட்டு அந்த வைத்யம் பற்றி விசாரிக்க வேண்டும். நினைக்க நினைக்க அழுகையாக இருந்தது சரண்யாவிற்கு.

எவ்வளவோ ஜாக்கிரதையாக இருந்தும் ஏற்பட்டுவிட்டது. அந்தத் தருணங்களைச் சபித்தாள். கணவனையும் சபித்தாள். கைக் குழந்தைக்கு ஒன்பது மாதமே ஆகியிருந்தது. சந்திர குமாரிடம் இந்தத் தாமதம் பற்றிச் சொல்ல வில்லை. நேற்று கூட அவனிடம் எடுத்ததற்கெல்லாம் எரிந்து விழுந்தாள். என்னாச்சு என்று அவன் பதறினான். தொடர்ந்து கைக் குழந்தைக்கு பால் கொடுப்பதால் ஏனோ மார்பு வலி வந்திருந்தது. தையல் பிரிந்து வேதனையிருந்தது. கால்களில் நீர் இறங்கிக் கொண்டு கஷ்டப்படுத்தியது. இதெல்லாம் குறைந்து விட்டது இப்போது. அவள் எரிந்து விழுவதையும், சோர்வாகிப் போவதையும் கவனித்த சந்திர குமார் பதறி என்ன என்று கேட்ட போதெல்லாம் எதுவுமில்லையென்றாள்.

''என்னாலே முடியலே... உங்க கேள்விக்கு பதில் சொல்லக்கூட முடியல்லே...'' என்று சொல்லி அழுதாள். சந்திரகுமார் அதிர்ச்சியடைந்தான். பெரிய பெண் அவளின் கோபத்தைப் பார்த்து விலகிப் போனது. பாட்டியிடம் அதிகமாய் ஒட்டிக் கொண்டது. மாமனார், ''என்னாச்சு சொந்த ஊர் போகணும்ன்னா போயிட்டு வா'' என்றார்.

அம்மா இறந்த பிறகு அண்ணன் வீடு கூட அந்நியமாகிவிட்டது. பண்டிகை தினங்கள் தவிர அங்கு போவது சங்கடமளித்தது அவளுக்கு. இனியொரு பிரசவத்திற்கென்று போய் நிற்க முடியாது. வெட்கம் பிடுங்கும். மரியாதை குறையும். அதுவும் பெண்ணாக இருந்தால் தற்கொலைக்குப் போய்விடலாம்என்றுமனப்பிசகாய்நினைத்திருந்தாள். அப்படி நினைப்பதை வெறுத்தாலும்,நினைக்காமல்இருக்கமுடியவில்லை.

சாத்தியிருந்த கதவு மெல்ல திறந்தது. முதல் பெண் ஸ்வாதி நின்றிருந்தாள். திரையை மெல்ல விலக்கி அம்மாவைப் பார்த்தாள்.

''வா...'' என்றாள் சரண்யா.

''வரமாட்டே போ....''

''எதுக்கு....''

''எதுக்குக் கதவ சாத்திட்டே. எதுக்கு



டாடி கிட்ட சண்டை போட்டே... பாட்டிக்குக் கஷ்டமா இருக்கு...''

ஸ்வாதியை நெருங்கி கைகளில் எடுத்துக் கொண்டாள்.

''ஒடம்பு முடியல்லம்மா அதுதா...''

''டாக்டர் கிட்ட போ அம்மா... எதுக்கு டாடியையும், பாட்டியையும் கஷ்டப்படுத்தறே.''

''சாரின்னு மன்னிப்பு கேக்கறேன். சாரி ஸ்வாதி....''

''உம்.....''

''பாட்டி கிட்ட போய் சாரின்னு சொல்லு. சாயங்காலம் உங்கப்பா வந்தப்புறம் டாக்டர்கிட்ட போலாமுன்னு சொல்லு....''

பெண் ஒவ்வொரு காலாய் மாற்றி குதித்து ஏதோ விளையாட்டைத் தொடர்வது போல் எண்ணிப் போனது. கேட் பக்கமிருந்த இரண்டு பக்கத்து வீட்டுப் பெண்களுடன் சேர்வதை சரண்யா ஜன்னலில் பார்த்தாள். சில நிமிஷங்களில் எல்லாத் துயரங்களும் ஒளிந்துவிட்டது போலிருந்தது.

குழந்தைகளுடனான இந்த சந்தோஷங்கள் தான் வாழ்க்கையை ரம்மியப்படுத்துகின்றன என நினைத்தாள். குழந்தை பிறப்பைத் தவிர்த்து விட்டு, ராத்திரிகளை ஜாக்கிரதையாகக் கடத்த வேண்டியது பற்றி யோசித்துக் கொண்டே நின்றாள். விலக்கு மூன்றாம் மாதமாகிவிட்டதே என்ற நினைப்பு சட்டெனவந்து எதிரே விசுவரூபம் எடுத்தது. முகத்தை இறுக்கிக் கொண்டாள். இனியொரு குழந்தையோ, அபார்ஷனோ, ஆஸ்பத்திரியோ இம்சையாக இருக்கும் என நினைத்தாள்.

நினைப்பினிடையே கண்களில் கண்ணிரும் வழிந்தது. துக்கம் பெருக்கெடுத்தது. யாரிட்ட சாபம் என்றிருந்தது.

''அம்மா உன் காலம் வேறு. அது பிள்ளை பெறுவது பாக்யம். எத்தனை பிள்ளையோ அத்தனை செல்வம். ஆஸ்திக்கும், சம்பாத்தியத்திற்கும் ஆண் பிள்ளைகள். ஆசை வளர்ப்பிற்கு பெண் பிள்ளைகள். பிள்ளையில்லாதவள் அபாக்யவதி. ஆனால் இன்று.. நானும் அழுகிறேன் அம்மா....''

வயிற்றில் மெல்ல வலி எடுத்தது. அய்யோ என்று முனகி முனகித்துக் கொண்டாள். சிசேரியன் ஆபரேஷன் தையல் ஏதாவது உபாதைக்கு ஆகியிருக்குமோ... இது அந்த வகையான வலியல்ல. அடி வயிற்றிலிருந்து வலி இம்சைப்படுத்தியது. வலியால் கண்களில் நீர் பெருகியது. அடிவயிற்றிலிருந்து ஏதோ ஊர்வது போலிருந்தது. புரிந்து கொண்டாள். வலியினிடையே முகம் மெல்ல மலர ஆரம்பித்தது அவளுக்கு.

சந்திரகுமார் சாயங்காலம் வாடின முகத்துடன் வீடு திரும்பினான். சரண்யா சந்தோஷமாய் இருப்பதைப் பார்த்துச் சிரிக்க முயன்றான். அவள் அருகில் சென்றான். அவள் வெட்கத்துடன் ஒதுங்கினாள்.

''பக்கம் வராதீங்க.... அங்கேயே இருங்க..''

சற்று அதிர்ச்சியாக இருந்தது அவனுக்கு. சந்தோஷத்தோடு சங்கடமான வார்த்தைகளைச் சொல்கிறாளே என்றிருந்தது.

''உங்களை காலையிலே எரிச்சல்பட்டு கஷ்டப்படுத்திட்டேன்.''

''எனக்கு இன்னமும் புரியலே...''

''எனக்கு தள்ளிப் போய் எழுபது நாளைக்கு மேலாச்சு. பயந்துட்டிருந்தேன். இது வேறயான்னு அவமானமா இருந்துச்சு. அதுதா எரிச்சலாயிட்டுது...

''இப்ப சரியாப் போச்சு.''

புரிந்து கொண்டவன் போல் மெல்ல புன்னகைத்தான்.

மன்னார்குடியில்...

மன்னை மங்கையர் மன்றம் ஆரம்பித்து ஆறு வருடங்களுக்குள்தனக்கென ஒரு சொந்தக் கட்டிடத்தையே கட்டி முடித்திருக்கிறது. ராணி அழகர்சாமி, அனுராதா ராஜாராமன், திருமதி. அசோக்குமார் போன்ற பல பெண்கள் துடிப்புடன் சமூக சேவை செய்கிறார்கள். இவர்களின் கட்டிடத்தை முன்னாள் அமைச்சர் மன்னை நாராயணசாமி திறந்து வைத்தார்.

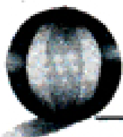


நனைத்தாலும், துவைத்தாலும்
விரைவாக உலரும் பாப்பா மெத்தை

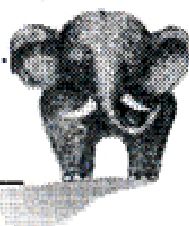
jinglers



India's first
real washable baby bed



ஜிங்லர்ஸ். மேல் நாட்டுத் தொழில் நுட்பத்துடன் விஞ்ஞான முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட பாப்பா மெத்தை. இது சாதாரண ஃபோம் மெத்தை அல்ல. இதன் உட்புறம் மென்மையான பாலிஃபைபர் நிரம்பியது. வெளிப்புறம் மிருதுவான 100% பருத்தியினால் ஆனது. சரியான பருமனில் அமைந்தததால் பாப்பா எளிதாகப் புரண்டு விளையாடலாம். காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சலையும் தடிப்புகளையும் ஏற்படுத்தாது. ஜிங்லர்ஸ் இலேசானது. துவைப்பது எளிது. விரைவாக உலரும். உட்புறம் ஈரத்தினால் கட்டியாகாமல் மென்மையாகவே இருக்கும்.



Mfrs: **Utility Textiles,** 6, Brahadambal Road, Nungambakkam, Madras – 34 Tel: 864307
Marketing Agent: **M/s West & Harry P Ltd,** Madras. Tel: 451837

Available at:

MADRAS CITY: ★ Aashirvad, T.Nagar ★ C & Y Chains, Tarapore Towers ★ Childrens Choice, Luz ★ Deepak, Adyar ★ Frontline, Royapuram ★ Garment Shop, Spencer Plaza, Mount Road ★ KIBS, Armenian St. ★ Kiddies Collections, Mount Road ★ Kiddies Court, Vummidiars Complex ★ Krishna Thulasi, Pondy Bazaar ★ Little Kingdom, Kodambakkam High Road ★ London Stores, Mylapore/Purasawalkam/Vummidiars Complex ★ Lucky Apparels & Lucky Dresses, Tambaram ★ Mummy Daddy, Kilpauk ★ Murugan Dresses, T.Nagar ★ Sharaz, Anna Nagar ★ Siddarth, Singapore Shopping Centre, NSC Bose Road ★ Sugan Collections, Kellys ★ Thithi, Anna Nagar ★ Tip Top, Kasi Chetty St. ★ Touch of Love, Alsa Mall ★ Trishla, Luz ★ Vitan, Luz ★ Witco, Anna Nagar/T.Nagar ★ Yeses Super Market, Anna Nagar **COIMBATORE:** ★ Bison Showroom, Ashoka Plaza ★ Grand Bazaar ★ May Flower, Gandhipuram ★ Pinky, R.S. Puram ★ S. Beemiah Chetty, 'The White Shop', Big Bazaar St. ★ Saagarika, R.S. Puram ★ Saravanas, Lakshmi Complex ★ Shobha, Big Bazaar St. ★ Tip Top Southern Bonanza, Oppanakkara St. ★ Top Notch Shopping Palace, Gandhipuram/R.S. Puram; ★ Top Notch Selections, R.S. Puram ★ The Novelties Centre, Cross Cut Road ★ Toyland, R.S. Puram ★ Vandana, R.S. Puram **COONOOR:** ★ Kushal Traders ★ Variety Hall ★ Vaishali Enterprises, Mount Road **CUMBUM:** ★ Selection Tex **CUDDALORE:** ★ Seematti **DINDIGUL:** ★ Salamath Hall ★ Shabnam **ERODE:** ★ Bharani Readymades ★ Flora ★ He-Man, Netaji Road ★ Pinky ★ Priya ★ Sugar **KARAIKAL:** ★ Mummy Daddy **KARUR:** ★ Kiruba Stores, Jawahar Bazaar ★ Senthil Rexine House, Coimbatore Road **MADURAI:** ★ Archana ★ Amarsons, Amman Sannathi ★ Classic ★ Jack & Jill ★ May Flower ★ Mummy Daddy ★ Milan ★ Pinky ★ Rani Maharani ★ Roopam; ★ Roop Milan, Vilakku Thoon ★ Shabnam ★ Sundaram Textiles, Goripalayam ★ Supreme, Vengalakadai St. ★ Twinkle; ★ Ulladaigal Ulagam, Vilakku Thoon **MAYAVARAM:** ★ Seematti Dresses **NAGERCOIL:** ★ Ganesh Plastic Centre ★ Mummy Daddy ★ Nallaperumal & Sons ★ Tower Readymades **NEYVELI:** Banu Cloth Stores, Main Bazaar **POLLACHI:** ★ Fashion Garments, Palghat Road ★ Pinky **PONDICHERRY:** ★ Crowns ★ Shabnam **SALEM:** ★ Arunalaya ★ Arunodaya ★ Golden House (Maharani) ★ Lavanya Shopping Paradise ★ Mens Touch, Chamundi Super Market ★ Mummy Daddy ★ New Golden House ★ Shree Lakshmi Novelties, Chamundi Complex **TIRUNELVELI:** ★ Roopam **TIRUPUR:** ★ Selection Centre, Kamaraj Road **THANJAVUR:** ★ Maharaja Readymades ★ Puniyamoorthy Pillai Stores ★ Shabnam **TRICHY:** ★ Ananda Corporation ★ Geetha's ★ Keerthana, Nandi Koil St. ★ Kiddies Corner ★ Krishna Readymade Hall ★ Ruby Readymade **VELLORE:** ★ Milan ★ Samrat Dresses ★ Shabnam ★ Vichitra **VILLUPURAM:** ★ Bagya Silks

Insight-UT-914

கர்ப்பப்பை

நிறைய பெண்களுக்குக் கர்ப்பப் பையை ஆபரேஷன் மூலம் எடுத்துவிடக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் நேருகின்றன. முற்காலத்தில் அச்சப்பட்டதைப் போல் இல்லாமல் எளிமையாய், சுலபமாய், வெற்றிகரமாய் இந்த ஆபரேஷன்கள் நடக்கின்றன. சிலர் பிள்ளைகள் பெறும் கடமைமுடிந்தாகிவிட்டதல்லவா? அதனால் தேவையில்லாத அந்த உறுப்பை எடுத்து விடலாகாதா எனக் கேட்கின்றனர். நம் நாட்டில் என்ன காரணங்களுக்காகக் கர்ப்பப்பை நீக்கப்படுகிறது என்பதைப் பற்றி டாக்டர் திருமதி லட்சுமி நாகராஜன் கூறுகிறார்: —

என்ன காரணங்களுக்காகப் பெண்களுக்குக் கர்ப்பப் பையை நீக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது?

டாக்டர்: மருந்துகள் மூலமாகவோ டி & சி மூலமாகவோ மாதவிலக்கு சமயத்தில் ஏற்படுகின்ற அதிகப்படியான உதிரப்போக்கை நிறுத்த முடியாமல் போனால், (கட்டி, கட்டியாகக் கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவில் போகும் போது)

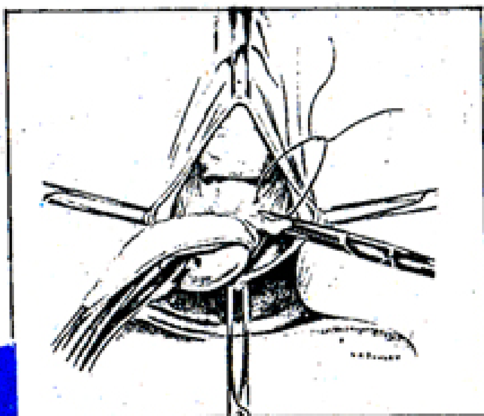
2. கர்ப்பப் பையின் வாயில் புற்று நோய்க்கான ஆரம்ப அறிகுறி தென்பட்டாலோ அல்லது கர்ப்பப் பைக்குள் கட்டிகள் வளர்ந்தாலோ,

3. சினை முட்டை வருகின்ற பாதையில் ஓவரிகளில் பெல்விக் இன்ஃபெக்ஷன் இருந்தாலும்,

4. கர்ப்பப் பை இருக்கும் இடத்தை விட்டு வெகுவாக இறங்கி விட்டாலோ (பிறப்பு உறுப்பின் வழியாக இந்த ஆபரேஷன் மூலம் கர்ப்பப் பை எடுக்கப்படும்.)

5. குழந்தை பிறக்கின்ற நேரத்தில் சிக்கல் ஏற்பட்டு, சிசேரியன் செய்யும் போது கர்ப்பப் பை அதிகம் கிழிந்து கட்டுப்படுத்த முடியாத உதிரப்போக்கு ஏற்பட்டால் நாங்கள் கர்ப்பப் பையை எடுத்துவிட வேண்டியது அவசியமாகிறது.

டாக்டர், இந்த ஆபரேஷன் செய்யப்படும் போது முக்கியமாக எந்தெந்த விஷயத்தைக் கவனிக்கிறீர்கள்?



கர்ப்பப் பையை நீக்குதல்

டாக்டர்: முதலில் நோயாளியின் கணவரிடத்தில் விரிவாகப் பேசி, அவர்கள் சந்தேகங்களைப் போக்கி, சம்மதம் பெறுகிறோம். பிறகு ஜெனரல் ஃபிஸிஷியனிடத்தில் நோயாளி அறுவைச் சிகிச்சையைத் தாங்கக் கூடியவரா என்ற சர்ட்டிபிகேட் பெறுகிறோம். அதிலும் நோயாளிக்குச் சர்க்கரையும் அதிக இரத்த அழுத்தமும் இருக்கும் பட்சத்திலும், இதய நோய் ஏதாவது இருக்கும் பட்சத்திலும் இது இன்னும் அவசியமாகிறது.

இரத்தப் பரிசோதனை...?

டாக்டர்: ஆமாம். இரத்தத்தில் சர்க்கரை கொலஸ்ட்ரால், (Urea) உப்பு, T. C., D. C., E.S.R. (இரத்தம் எத்தனை நேரத்தில் கசிய ஆரம்பிக்கிறது, அது உறையத் தொடங்கும் நேரம்) குரூப் ஆர். எச். டைப் இவையும் பார்க்கிறோம். எக்ஸ்ரே (நெஞ்சு) பி. சி. ஜி, ஸ்கேனிங் (கர்ப்பப்பை இறங்குமிடம் அதன் சுற்றுச் சூழ்நிலை) ஆக இந்த நான்கு பரிசோதனைகளும் நோயாளி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

எப்படி முன்னெச்சரிக்கையான ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொள்வது, டாக்டர்?

டாக்டர்: ஆபரேஷனுக்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்பு டெடனஸ் டாக்ஸாயிடு ஊசி போடுவோம்... ஒரு கோர்ஸ் ஃப்ளாஜைல் மாத்திரையும் ஒரு கோர்ஸ் பிறப்பு உறுப்பில் செப்டிக் ஆகிவிடாத படிக்கு மாத்திரைகளும் தருவோம்.

உங்ககிட்ட வர்ற நோயாளிங்க சாதாரணமா இதைப் பத்தி என்ன மாதிரியான கேள்விகளைக் கேக்கறாங்க?

டாக்டர்: நிறையக் கேள்விகள் கேட்பாங்க. முக்கியமா எப்ப வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கலாம், ஆபரேஷன் எவ்வளவு நேரம் ஆகும்? எப்ப வெய்ட் தூக்கலாம்? மாடிப்படி எப்ப ஏறலாம், தரைல உட்காரலாமா? ஆபரேஷன் செஞ்சப்பறம் அந்த இடம் காலியா இருக்குமா? கணவருடன் உறவு கொள்ள முடியுமா? போன்ற பல கேள்விகளைக் கேட்பாங்க.

இதற்கெல்லாம் உங்களுடைய பதில் என்ன?

நீக்கம்

டாக்டர்: நார்மலா ஒன்றரை மணி நேரத்தில் ஆபரேஷன் முடிந்துவிடும். சிக்கல் ஏதும் ஏற்பட்டால் மூன்று முதல் நான்கு மணி நேரம் ஆகலாம். அதற்குப் பின் இரண்டு (அ) மூன்று மாத காலம் பரிபூரண ஓய்வு தேவை. ஒரு வருடம் வரை அதிகக் கனமான பொருட்களைத் தூக்கக் கூடாது.

ஒரு மாதம் வரை மாடிப்படி ஏறக் கூடாது. ஏறித்தான் ஆகவேண்டும் என்றால் இரண்டு அல்லது மூன்று படி ஏறியதும் இளைப்பாறிப் பிறகு இரண்டு (அ) மூன்று படி ஏறி... மெதுவாகப் போகணும். தரையில் சப்பணமிட்டு அமருவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் ஒரு மாதம் வரை.

காலி இடம் என்று...?

டாக்டர்: ஆமாம்... கர்ப்பப்பை சுருங்கி ரொம்பச் சின்னதாய்த்தான் இருக்கும். அந்த இடத்தைக் குடல்கள் நிரவி விடுவதால் பெரிய இடைவெளி ஏதும் விழாது.

கணவருடன் உறவு கொள்வது பற்றி?

டாக்டர்: நார்மலான கேஸ்களில் மூன்று மாதங்களுக்குப் பின் இருக்கலாம். அதற்கு முன் ஆபரேஷன் செய்த டாக்டரைக் கலந்து ஆலோசிப்பது நலம்.

டாக்டர், எப்போ பேஷண்டுகளை அட்மிட் செய்வீர்கள்?

டாக்டர்: சாதாரண நோயாளிகளை ஒரு நாள் முன்னதாகச் சேர்த்தால் போதும். ஆனால் சர்க்கரை வியாதி, ஹைபர் டென்ஷன் உள்ளவர்களைச் சமனப்படுத்த ஒரு வாரம் முன்னதாகச் சேர்த்துக் கொள்வோம்.

ஆபரேஷனின் போது இரத்தம் தேவைப்படுமாதலால் அதையும் சேகரித்து வைப்போம்.

உணவு என்ன கொடுக்கலாம்?

டாக்டர்: ஆபரேஷனுக்கு முதல் நாள் திரவ உணவுதான் தரவேண்டும். முதல் நாள் இரவு லேசான தூக்க மருந்து கொடுப்போம். காலையில் எனிமா கொடுத்து வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்திய பின்தான் ஆபரேஷன் தியேட்டருக்கு நோயாளி எடுத்துச் செல்லப்படுவார்.

டாக்டர், ஆபரேஷன் ஆனதும் என்னென்ன பாதுகாப்புத் தேவை?

டாக்டர்: நல்ல கேள்வி! அடுத்த 48 மணி நேரத்திற்குப் பட்டினிதான். நாம்பு மூலம் திரவ உணவு செலுத்தப்படும். மூன்றாம் நாள் பால் இல்லாமல் ஹார்லிக்ஸ், மோர் (பெருங்காயத்துடன்) இரண்டு மணிக்கொருதரம் தரலாம். இளநீர் கூட தரலாம்.

ஆபரேஷன் ஆன பின் ரொம்ப வலிக்குமா?

டாக்டர் (சிரித்துக் கொண்டே): பின்னே? முதல் இரண்டு நாட்கள் இடுப்பில் கடுமையான வலி இருக்கும். அதற்குப்பின்தான் வலி தெரியாதபடி தூங்க வைத்து விடுகிறோமே! மூன்றாம் நாள் வயிற்றில் வலி ஏற்படலாம். வாயு சேர்வதனால் இந்த வலி ஏற்படுகிறது.

அதற்குத்தான் பெருங்காயம் போட்டு மோர் தருவதா?

டாக்டர்: ஆமாம். ஏப்பம், மூலமும், ஆசனவாய் மூலமும் இந்த வாயு விலகிய பின் நான்காம் நாள் கொஞ்சமாய் இட்லி, தயிர் சாதம், கஞ்சி ஆகியவை தரலாம். ஐந்தாம் நாள் முதல் இட்லி, நிறைய வேக வைத்த காய்கறிகள், கீரை, தயிர் சாதம், எண்ணெய் இல்லாத சப்பாத்தி, இடியாப்பம், கொஞ்சம் கொஞ்சம் போல் காப்பி அல்லது டீ தரலாம்.

டாக்டர், தையல் பிரிப்பது என்றைக்கு?

டாக்டர்: ஒன்பதாம் நாள் பிரித்து விடுவோம். புண் ஆறிவிட்டிருந்தால் அன்றைக்கே டிஸ்சார்ஜ் செய்து விடலாம்.

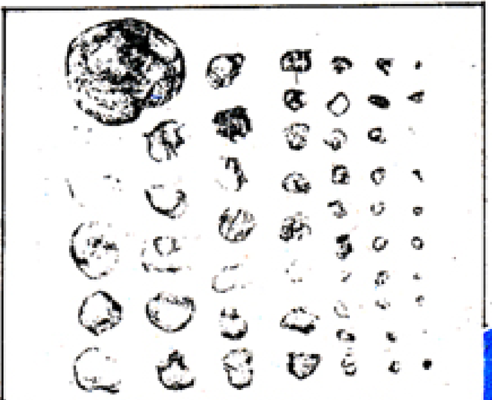
வீட்டிற்குப் போன பின் சாப்பாடு...?

டாக்டர்: மேலே சொன்ன சாப்பாடு தான் வீட்டிற்குப் போன பின்னும்.

உடற்பயிற்சி ஏதாவது தேவையா?

டாக்டர்: மூன்றாம் மாதத்திற்குப் பின் மெல்லக் கால்களைத் தூக்கும் பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். டாக்டரைக் கலந்து ஆலோசித்தபின் செய்வது நலம்.

— லீலா பத்மநாபன்.



கட்டிகள்







மென்மையான, அழகான மற்றும் செழிப்பான கூந்தலிற்கு
இயற்கையான ஸ்வஸ்திக் சீகக்காய் பராமரிப்பு.

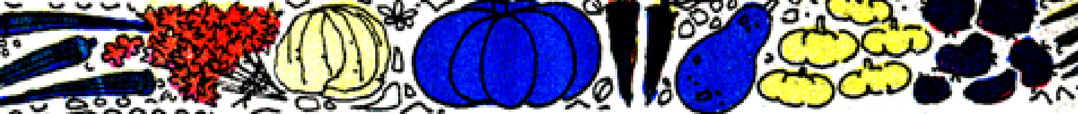
ஸ்வஸ்திக் சீக்காய் இயற்கையான எல்லா நற்குணங்களைக் கொண்டது. தொன்று தொட்டு வழி வரும் இந்திய பாரம்பரிய கூந்தல் பராமரிப்பாகும். உங்கள் கூந்தலுக்கு ஊட்டமளித்து புத்துணர்ச்சி பெற வைக்கிறது. மென்மையுடன் கூடிய செழிப்பான கூந்தலாகத் திகழச் செய்கிறது. ஸ்வஸ்திக் சீக்காய்-கூந்தல் பராமரிப்பின் முதன்மையான சோப்.



CONTOUR ADS-SSL-10490 TAM

செழிப்பான கூந்தலிற்கு இயற்கையான வழி. ஆதிகாலம் தொட்டு
எல்லா காலங்களிலும் உபயோகித்து வரப்படுகின்றது.

卐ஸ்வஸ்திக் தயாரிப்பு



முதல் பரிசு: பூப் பொரியல்

தேவையான பொருட்கள்:

நன்றாக ஆய்ந்து பொடிப்பொடியாக நறுக்கப்பட்ட வாழைப்பூ — 1 கப்
மொட்டில்லாமல் பொறுக்கியெடுத்த முருங்கைப்பூ — 1 கப்
சிறிய காலிஃப்ளவர் பூக்கள் — 1 கப்
ரோஜா இதழ்கள் — ¾ கப்
முளைக்கட்டி எடுக்கப்பட்ட பச்சைப் பயறு — ½ கப்
ஸோயா க்ரான்யூல்ஸ் — ¾ கப்
பெரிய வெங்காயம் — ஒன்று
காரட் — ஒன்று
தேங்காய்த் துருவல் — 1 கப்.
பூண்டு —'6 பல்
பச்சை மிளகாய் — 8
மிளகாய்த்தூள் — 1 ஸ்பூன்
சீரகம் — 1 ஸ்பூன்
பச்சைக் கொத்துமல்லி இலைகள் — 1 பிடி.
உப்பு — தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் — 6 ஸ்பூன்.
பன்னீர் இதழ்கள் — 2 கப்.
கெட்டியான புளிக்காத தயிர் — 2 கப்

செய்முறை:

முதலில் கெட்டியான தயிரில் பன்னீர் ரோஜா இதழ்களைப் போட்டு தேவையான டேபிள் ஸால்டைப் போட்டுக் கலந்து சிறிது கடுகு தாளித்து தனியாய் 'ப்ரிட்ஜில்' ஜில்லென்று வைத்துவிடவும். (இது தொட்டுக் கொள்ள).

பொரியல் செய்முறை:

முதலில் "ஸோயா க்ரான்யூல்ஸை" நல்ல சூடான தண்ணீரில் 15 நிமிடம் ஊற வைத்து பின் நன்றாய்ப் பிழிந்து (நீரில்லாமல்) ஒரு தட்டில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பச்சைப் பயிறை ஒரு நாள் முன்னதாகவே 7,8 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து ஒரு மெல்லிய துணியில் கிழி கட்டி அடிக்கடி நீர் தெளித்து வந்தால் மறு நாள் முளை கட்டியிருக்கும். இந்த முளைக் கட்டின பயறையும், காலிஃப்ளவர் பூக்களையும் சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, தேவையான உப்பு, மஞ்சள் பொடி . போட்டு கொஞ்சமாக ஜலம் விட்டு குக்கரில் வைக்கவும். வாழைப்பூவைத் தனியாக ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான ஜலம் விட்டு, உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு, 2 பாத்திரங்களையும், அதே குக்கரில் வைத்து வேக விட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

காரட்டைத் துருவிக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக அரியவும். தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய், பூண்டு, இவை மூன்றையும் சேர்த்து ரொம்ப 'வழமூண' அரைக்காமல் சுமாராய் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். முருங்கைப் பூவை நன்றாய் அலம்பி பிழிந்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதில் சிறிதளவு டேபிள் ஸால்டை பிசறி வைக்கவும்.

அடுப்பில் கடாயை வைத்து நாலு ஸ்பூன் தேங்காயெண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் ஒரு ஸ்பூன் ஜீரகத்தைப் போட்டு தாளித்து முதலில் "ஸோயா க்ரான்யூல்ஸை"ப் போட்டு ½ ஸ்பூன் டேபிள் ஸால்ட், ¼ ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி போட்டு நன்றாய் 8 தடவை கிளறி வதக்கவும். பின் காரட் துருவல், வெங்காயம் இவைகளைப் போட்டு இரண்டு நிமிடம் வதக்கி பின் தேங்காய், பூண்டு அரைத்தவிழுதைப் போட்டு நன்றாய் இரண்டு நிமிடம் கிளறி கலக்கவும்.

பிறகு, வெந்த வாழைப்பூ, பச்சைப் பயறு, காலிஃப்ளவர், முருங்கைப்பூ எல்லாவற்றையும் போட்டு ஒரு ஸ்பூன் மிளகாய்ப் பொடியையும் போட்டு, துளி மஞ்சள் பொடியும் போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலக்கி ஐந்து நிமிடம் கிளறி அரைவாட்ட

இம்மாத இல்லத்தரசி



விசாலாட்சி



ராஜேஸ்வரி



மாய் மூடி ஐந்து நிமிடம் அடுப்பில் வைக்கவும். அடுப்பைத் தணித்துவிடவும்.

பின் கீழே இறக்கி வைத்து 2 ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயைத் தெளித்து பச்சைக் கொத்துமல்லி இலையைத் தூவினாற் போல் பரவலாய்த் தூவவும். சத்து மிகுந்த பொரியல் இது. தனிச் சிற்றுண்டியாக, நாம் ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்திருக்கும் 'பன்னீர் ரோஜா' தவிர்ப் பச்சடியைத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடலாம். இல்லாவிடில் சாப்பாட்டிற்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

வேப்பம்பூ ரஸம் வைத்து, பன்னீர் பூ பச்சடி வைத்து, பூப்பொரியலைத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்டால் பசியெடுக்காதவர்களுக்குக் கூட பசியெடுத்து சாப்பிடுவார்கள். முருங்கைப்பூ தாராளமாய்க் கிடைத்தால் அதிகப் படியும் போட்டுக் கொள்ளலாம். ஸோயா க்ரான்யூல்ஸ் கிடைக்காவிட்டால் சிறிது வெந்த உப்பு சேர்த்த கடலைப் பருப்பு (அ) வேர்க்கடலை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

— விசாலாட்சி ராஜாமணி,
சென்னை — 80.

இரண்டாம் பரிசு: ரோஸ் ஜிலேபி

தேவையான பொருட்கள்:

ரோஜாப் பூ (பெரிது) — 10 பூக்கள்,
பன்னீர் — 1 தம்ளர்,
பால் பவுடர் — 1 தம்ளர்,
மைதா மாவு — 2 தம்ளர் (ஆவியில் வேக வைத்தது)

ஜீனி — 500 கிராம்,
டால்டா (அ) நெய் — 500 கிராம்,
கேசரி பவுடர் — 1 சிட்டிகை,
ரோஸ் எஸென்ஸ் — 3 (அ) 4 துளிகள்.

செய்முறை:

மைதா மாவை இட்லி தட்டில் வைத்து ஐந்து நிமிடம் ஆவியில் வேக விடவும். வெந்த மைதா மாவைக் கட்டிகளில்லாமல் சல்லடையில் சலித்துக் கொண்டு இதில் பால் பவுடரைக் கலந்து பிறகு, ரோஜாப் பூ இதழ்களை நன்கு கழுவிக் கொண்டு (தண்ணீர் இல்லாமல் வடிகட்டி) பன்னீர் ஒரு கரண்டி ஊற்றி மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பின் வேக வைத்த மாவில் அரைத்த ரோஜாப் பூ விழுதைப் போட்டு மீதியிருக்கும் பன்னீரை ஊற்றி நன்கு பிசைந்து கொள்ள வேண்டும்.

அடுப்பில் தட்டையான அகல பாத்திரத்தில் டால்டா முழுவதையும் ஊற்றி காய விடவும். நன்கு காய்ந்ததும் ஜிலேபி அச்சில் மாவைப் போட்டு ஜிலேபியாக சுற்றி இருபுறமும் நன்கு சிவக்க வேக விடவும்.

இன்னொரு அடுப்பில் ஒரு அகல பாத்திரத்தை வைத்து 2 தம்ளர் தண்ணீரை ஊற்றிக் கொதித்ததும் ஜீனி முழுவதையும் போட்டு கரைத்து இளம்பாகாக ஆகும் போது இதில் ஒரு சிட்டிகை கேசரி பவுடர், ரோஸ் எஸென்ஸ் நான்கு துளிகள் ஊற்றிக் கலக்கி வேகவைத்த ரோஜாப் பூ ஜிலேபிகளை இருபுறமும் திருப்பி நன்கு ஊறவிடவும். உடம்பிற்கு சத்துள்ள உணவாகும். ரோஜாப்பூ வாசனையுடன் சாப்பிட வெகு பிரமாதமாக இருக்கும்.

— பி. ராஜேஸ்வரி, சேலம் — 7.

மூன்றாம் பரிசு: முருங்கைப் பூ சூப்

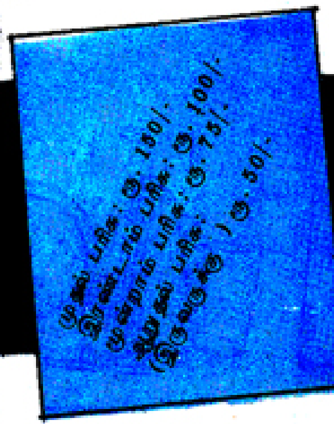
தேவையான பொருட்கள்:

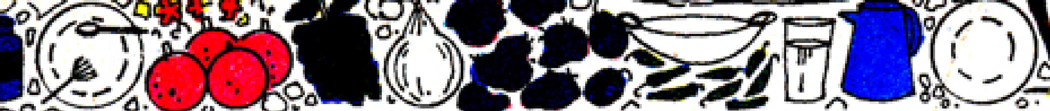
முருங்கைப் பூ — 1 கப்,
அரிசி களைந்த நீர் — 2 தம்ளர்,
பூண்டு — 5 பல்,
பல்லாரி வெங்காயம் — 1 (பொடியாக நறுக்கியது)

உப்பு — ருசிக்கேற்ப,
மஞ்சள் தூள் — 1 சிட்டிகை,
சீரகம் — 1 டீஸ்பூன்,
நெய் — 3 ஸ்பூன்,


சுகந்தி


ரேவதி





தக்காளி — 1,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தழை,
இஞ்சி — சிறு துண்டு.

செய்முறை:

மலர்ந்தும் மலராதது மாகவிருக்கும் முருங்கைப் பூவைப் பறித்து சுத்தமாகக் கழுவி வைக்கவும். அடுப்பில் வாணலியில் இரண்டு தம்ளர் அரிசி களைந்து எடுத்த நீரை ஊற்றி, அத்துடன் (இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் இவற்றை அம்மியில் வைத்துத் தட்டி) மேற்கண்ட மூன்று பொருட்களையும் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். கொதித்ததும், பூவைப் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள் தூள், தக்காளி இவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். பூ நன்றாக வெந்ததும், அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, நெய் முழுவதும் விட்டு சீரகத்தைப் பொரித்துக் கொட்டி இறக்கவும்.

வெது வெதுப்பான சூடாகவிருக்கும் போது, பூவை மத்தால் கடைந்து வடிகட்டியில் ஊற்றி வடிகட்டி கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை கிள்ளிப் போட்டு இந்த சூப்பைப் பருகலாம். இது பாலூட்டும் தாய்களுக்கும், கர்ப்பிணிகளுக்கும் ஏற்ற ஓர் எளிமையான சூப். இதையே மசாலா சேர்த்து, மசாலா சூப்பாகவும் தயாரிக்கலாம்.

— சுகந்தி சுந்தர், நாகப்பட்டினம் — 1.

ஆறுதல் பரிசு: வாழைப்பூத் துவையல்

தேவையான பொருட்கள்:

பெரிய அளவு வாழைப் பூ — ¼ பாகம்,
புளி — எலுமிச்சங்காய் அளவு,
மிளகாய் வற்றல் — 8,
உ. பருப்பு — 1 மேசைக் கரண்டி,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை:

வாழைப் பூவில் உள்ள கள்ளனை நீக்கிக் குக்கரில் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். உளுந்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றலை எண்ணெய் ஊற்றி வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வேகவைத்த வாழைப் பூ, புளி, உப்பு, வறுத்த மிளகாய் வற்றல், உளுந்தம் பருப்பு இவைகளை நன்றாக விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இதுவே வாழைப் பூ துவையல். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட, சப்பாத்தி, தோசைக்கு தொட்டுக் கொள்ள நன்றாக இருக்கும். இந்தத் துவையல் வயிற்று உபாதைக்கும் நல்லது.

— ரேவதி சீனு, தூத்துக்குடி.

ஆறுதல் பரிசு: புளியம் பூ தொக்கு

தேவையான பொருட்கள்:

புளியம் பூ — 1 தம்ளர்,
புளியந் துளிர் — அதே அளவு,
ந. எண்ணெய் — 8 டீஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் — 6,
உ. பருப்பு — 2 டீஸ்பூன்,
கடுகு — ¼ டீஸ்பூன்,
வெந்தயம் — ¼ டீஸ்பூன்,
சீரகம் — 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் — சிறிது,
எள் — சுத்தம் செய்தது 1 டீஸ்பூன்,
தேவையான அளவு உப்பு,
மஞ்சள் தூள் 1 சிட்டிகை.

செய்முறை:

2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, மிளகாய் வற்றல், உ. பருப்பு, சீரகம், வெந்தயம், பெருங்காயம், எள் இவற்றை வறுத்து, உப்புடன் சேர்த்துக் கரகரப்பாகப் பொடி செய்யவும். 4 டீஸ்பூன் எண்ணெயில், புளியங் கொழுந்து, புளியம் பூ இவைகளை வதக்கி, சுமாராக இடிக்கவும். (மசியக் கூடாது).

மீதி எண்ணெயில் கடுகைப் போட்டு வெடித்தவுடன் எல்லாவற்றையும் மஞ்சள் தூளுடன் சேர்த்துக் கொட்டிக் கிளறி, 5 நிமிடத்தில் இறக்கவும். சாதம், பூரி, சப்பாத்தி, தோசை, இட்லிக்கு ஏற்றது. 2 நாட்கள் கெடாது. மசக்கைப் பெண்களுக்கும், வாந்தி செய்பவருக்கும், வாய் ருசி இழந்தவருக்கும், வாய்க்கு ருசியாக இருக்கும். இது ஒரு ஆந்திரா ஸ்பெஷல்.

— ஆர். பார்வதி, சென்னை — 53.


பிசுக்குப் பாத்திரங்கள் தேய்க்க கஷ்டப்பட வேண்டாம். சபீனாவுடன் சிறிதளவு சர்ஃப் அல்லது வேறு டிடர்ஜன்ட் கலந்து தேயுங்கள். பாத்திரங்கள் பளிச்!

— விஜயலட்சுமி.



சக்தி கப்பிலே, சாக்லேட் சுவையிலே

ஆமாம், புதிய வீவா சாக்லேட் சுவையும், ஆரோக்யமும் நிறைந்தது. ஏனென்றால், 8 முக்கிய விட்டமின்கள் செறிந்த ஒரே ஒரு ஆரோக்ய பானமான வீவாவில், இப்போது சாக்லேட்டும் இருக்கிறது. இந்த 8 முக்கிய விட்டமின்கள் உங்களுக்கு எப்படி ஆரோக்யமளிக்கின்றன என்பதைப்பாருங்கள். விட்டமின் A கண்பார்வையை மேம்படுத்துகிறது. விட்டமின் B1 பசியைத்தூண்டுகிறது. விட்டமின் B2 ஜீரணசக்தி முறையை சீராக்குகிறது. விட்டமின் B12 ரத்தம் விருத்தி செய்கிறது. விட்டமின் C பற்களுக்கும், எலும்புகளுக்கும் வலுவூட்டுகிறது. விட்டமின் D உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. ஃபோலிக் அமிலம் தசை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. நியாஸின் சீரான வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. இதுமட்டுமல்ல, எளிதில் ஜீரணமாகும் பால், புரோடீன், கார்போஹைட்ரேட்கள் மற்றும் மினரல்கள் அடங்கிய வீவா சாக்லேட், உங்களுக்கு முழுமையான ஒரு ஆரோக்ய பானமாகும். எனவே, உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு இன்றே வீவா சாக்லேட் கொடுக்கத்தொடங்கவும். உங்களுக்கு அது சக்தி அளிக்கிறது.

"பால் உள்ளது"–தண்ணீர் சேர்த்தாலே போதும்.

புதிய





8 முக்கிய விட்டமின்கள்

everest/d90/JIL/184 Tam

லிம்கா பார்ட்டிக்கு வாங்க



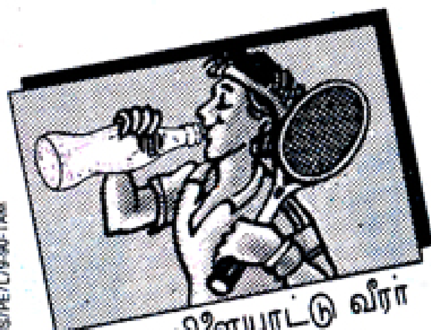
லிம்கா விருந்தாளி

லிம்காவின் இனிப்பும் உப்பும் கலந்த இணையற்ற
சுவை விருந்தினர் மனதை கொள்ளை கொள்ளும்.



லிம்கா வால்கள்

உல்லாசமாய் கொட்டமடிக்கும் நேரங்களில்
லிம்கா, வாழ்விற்கு மேலும் சுவை கூட்டுகிறது.



லிம்கா விளையாட்டு வீரர்

லிம்காவில் அடங்கியுள்ள ஐசோடானிக் உப்பு
விளையாட்டு வீரர்களின் தாகத்தை தணிக்கிறது.

RADEUS/PE/L/9-90-TAM



லிம்கா பயணி

லிம்கா கிருமிநீக்கம் செய்யப்பட்ட பானமாகையால்.
பயணிகளுக்கு முற்றிலும் பாதுகாப்பானது.

பி.வி.ஓ. கிடையாது



எலுமிச்சை நீர்போன்ற சுவையான பானம்
குளிர்வித்துக்
கொடுக்கவும்.

யௌவன கர்வம்

4

தொடையில் காலை வைத்து ஒரு எம்பு எம்பி வயிற்றிற்குள் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி வந்தது குழந்தை. வலியில் உயிரே போய் விடும் போல இருந்தது. இருந்தாலும் சிரித்துக் கொண்டாள் சாந்தா.

"ஏய் படவா, உன் கொட்டமெல்லாம் இன்னும் பதினைஞ்சு நாளோ, இருபது நாளோ? வெளியே வா, பாத்துக்கறேன்..." என்று செல்லமாக வயிற்றைத் தட்டினாள்.

ஓப்பா, எத்தனையோ வலிகளைப் பட்டோம். இது எத்தனை சந்தோஷமான வலி!

வீட்டில் யாரும் இல்லை. அன்னபூரணி அண்ணன் மகள் திருமணத்திற்குப் போயிருந்தாள். ஒரு வாரம் கேம்ப். எனவே வீடே 'வெறிச்'சென ஆகி விட்டது போலிருந்தது. பாமா சொல்லுமுன்பே அவளுக்கு எல்லாவற்றையும் கொண்டு போய் கொடுத்து விடுவாள். எஸ். எஸ் எல். சி. பரீட்சை எழுதி விட்ட பாமாவிற்கும் வரன் பார்க்க ஆரம்பித்து இருந்தார்கள். மேற்கொண்டு படிப்பு இல்லை எனச் சொல்லி விட்டாள் அம்மா. எனவே வீட்டுக்குள்ளேயே சுற்றிச் சுற்றி வந்து கொண்டிருந்தாள். கூட அம்மா இல்லாததாலோ என்னவோ அதிகம் சாந்தாவை வம்புக்கு இழுக்காமல் இருந்தாள்.

ஊரிலிருந்து கடிதாசி வந்திருந்தது. மணி திருச்சிக்குப் போய் ஒரு தனியார் கம்பெனியில் வேலைக்குச் சேர்ந்து விட்டானாம். அப்பா மட்டும் சியாமாவைப் பக்கத்து வீட்டு மாமியிடம் அவ்வப்போது விட்டு விட்டுப் போகிறாராம். அவளை நினைக்கும்போதுதான் மனதுக்கு மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும். சாப்பிட உட்காரும்போது அந்தத் தங்கையை மனம் நினைத்துக் கொள்ளும். 'மாமி நல்லவள்தான். என்னதான் இருந்தாலும் மூன்றாம் மனுஷி. சொந்த அம்மா, அக்கா பார்த்துக் கொள்வது போல இருக்குமா?'

ஒருமுறை மாமிக்குக் கடிதம் எழுதி சங்கரனிடம் கொடுத்தாள். "இதைப் போஸ்ட் பண்ணிடறீங்களா?" என்று தயங்கிக் கொண்டே கேட்டாள்.

"என் டேபிள் மேல் வச்சுடு. நான் போறப்ப எடுத்துண்டு போறேன்..." என்று சொல்லி விட்டுப் போனான்.

அவளுக்கு அங்கு வைக்க பயம். எங்கே மாமியார் பார்த்து விடுவாளோ என்று யோசனை. பெரிய இரகசியம் ஒன்றும் இல்லைதான். ஆனாலும் அவள் கண்ணிற்குத் தவறாகப் படும். இடுப்பில் செருகி வைத்துக் கொண்டே அவஸ்தைப்பட்டாள்.

சங்கரனுக்கும், மாமனாருக்கும் சாதம் பரிமாறி விட்டு, டிபன் பாக்ஸில் இட்லிகளை வைத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே சங்கரன் கிளம்பி விட்டான். அவன் அவசரம் அவசரமாக டிபன் பாக்ஸை எடுத்துக் கொண்டு கூடத்திற்கு வருவதற்குள் வாசலில் செருப்பை மாட்டிக் கொண்டிருந்த சங்கரன் கேட்டு விட்டான்.

"ஏதோ லெட்டர் கொடுக்கறேன்னியே. டேபிள் மேலே காணோமே!"

எது நடக்கக் கூடாது என நினைத்தாளோ அது நடந்து விட்டது. அன்னபூரணி தயாராக வந்து விட்டாள்.

"என்ன லெட்டர்?"

சங்கரன் விழித்தான். "என்னவோ போஸ்ட் பண்ணச் சொன்னா..."

"அவ சொன்னா, நீ செய். யாருக்குடி லெட்டர், என்னன்னு கேட்க வேண்டாமா? பேசாம பீரோல இருக்கற கூஜாவை எடுத்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

துக் கையில வச்சுக்க. அவ பின்னாடியே லோலோன்னு அலை...'' சரமாரியாக வார்த்தைகள் விழுந்தன.

சாந்தா சோர்ந்து போனாள். ''பக்கத்து வீட்டு மாமிக்குத்தான் எழுதினேன்...''

''எக்கேடு கெட்டும்போ. மாமியார்ங்கற ஒரு மரியாதை கெடையாது. என்ன எழுதறயோ, யாருக்கு எழுதறயோ. இதெல்லாம் புதுப் பழக்கம் இந்த வீட்ல. எட்டாங் கிளாஸ் படிச்சு நாலு எழுத்து படிக்கத் தெரிஞ்சுட்டா கடிதாசி எழுதிடறதா? சொல்ல வேணாமா? இன்னவா என்ன கடுதாசி எழுதறது?''

சங்கரன் அந்தக் கடிதத்தை அம்மாவிடம் நீட்டினான்.

''எனக்கென்னடா போச்சு? எனக்குத்தான் மரியாதை இல்லை. உனக்காச்சும் சொல்ல வேணாமா? போ, போ எக்கேடு கெட்டும் போ!'' அந்தக் கடிதத்தை விசிறியெறிந்து விட்டு உள்ளே போய் விட்டாள்.

சங்கரன் மௌனமாக அதை எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பிப் போனான். கடிதத்தைப் படித்து மாமி. 'தான் சியாமளாவைத் தன் பெண் போல பார்த்துக் கொள்வதாகவும், சாந்தா உடம்பு இருக்கிற நிலையில் இதைப் பற்றியெல்லாம் கவலைப்படாமல் இருக்கும்படியும்' சாந்தா பெயருக்குப் பதில் எழுதிய போதும் மீண்டும் ஒரு ரகளை. ஆறு மாத கர்ப்பிணியாக அழுது அழுது கரைந்தாயிற்று. பிறகு கடிதாசியைத் தொடுவதையே நிறுத்தி விட்டாள் சாந்தா.

பெருமூச்செறிந்தவாறே எழுந்தாள் சாந்தா. வரும் பத்தொன்பதாம் தேதிக்கு ஒன்பது மாதம் முடிந்து விடும். ஒரு வளைகாப்பு பூச்சூடல் எதுவும் இல்லாமல். அப்பா எதைப் பற்றியும் கவலைப்படவில்லை. ஐந்தாம் மாதமும், ஏழாம் மாதமும் அன்னபூரணி சம்பந்தியை வாயில் போட்டு அரைத்தெடுத்தாள். இவர்கள் வீட்டில் வழக்கம் இல்லையாம். அதனால் செய்யவில்லையாம். இல்லையென்றால் ஜாம் ஜாம் எனச் செய்து அவர் முகத்தில் கரிபூசியிருப்பாளாம். தெருவெல்லாம் அவள் முழங்கிய போது யாரும் வாய் திறக்கவில்லை.

மனசில் எந்தவித கோமளங்களுக்கும், கனவுகளுக்கும் இடம் இல்லாமல் வேலை வேலை என உடலை வருத்தி வேலை செய்து தன்னை மறந்து கொண்டிருந்தாள் சாந்தா. ஒரு நாள் நல்ல புடவை கட்டுவதையோ, தலை வாரி பூச்சூட்டி சிரிப்பதையோ மறந்தே விட்டாள். சங்கரன் புத்தகங்களில் மூழ்கி விட்டான்.

சேட் பி.காம். படித்து விட்டு வந்திருக்கும் தன் பையனுக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பயிற்சி கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார். எங்கே இந்த வேலையும் போய் விடுமோ என்ற பயத்தில் சங்கரன் ஏழரை, எட்டு என புறப்பட்டுப் போக ஆரம்பித்து விட்டான். இரவு வர ஒன்பதாகி விடும். வந்தவுடன் இருப்பதைச் சாப்பிட்டு விட்டு அடித்த துணியாகத் துவண்டு தூங்கி விடுவான். எதுவுமே அவன் பார்ப்பதுமில்லை; கேட்பதுமில்லை.

இந்தத் துயரங்கள் எத்தனை நாளைக்கு? ''அண்ணி, அண்ணி...'' பாமாவின் குரல் உயர்ந்தது. தன் சிந்தனையில் இருந்து எழுந்த சாந்தா, ''என்னம்மா'' என ஹாலுக்கு வந்தாள்.

''இன்னிக்கு மத்தியானம் நாம்பளும் மாமா வீட்டுக்குப் போறோம் இல்லே? சாயங்காலம் ஜானவாசம் ஆரம்பிச்சுடுமே''

''ஆமாம்மா. அப்பா இரண்டு மணிக்குக் கிளம்பலாம்னாரே?''

''சங்கரன் வந்துடறானா...?''

'பளார்' என அறையலாம் போலிருந்தது. அவனை விட மூத்த அண்ணனைப் பேசும் மரியாதையா இது?

''என்ன அண்ணி...?''

''ம்... அவர் நேரா சத்திரத்துக்கு வந்துடுவார். கடையை மூடிண்டு வர்றதுக்குத்தான் எட்டு, ஒன்பதுன்னு ஆயிடுதே...''

''சரி, சரி எனக்கும் சாப்பாடு போடுங்க. நான் சாப்ட்டுட்டு துணிமணியெல்லாம் எடுத்து வச்சுக்கறேன்...''

'நீயே போட்டுக்கயேன்...' எனச் சொல்ல முடியுமா? குனிந்து பரிமாற ஒன்பது மாத வயிறு தடுத்தாலும் செய்யத்தான் வேணும். வயிற்றுக்குள் இருந்த குழந்தை கெஞ்சியது. சமாளித்துக் கொண்டு சமையலறைக்குப் போய் பாமாவின் தட்டைக் கொண்டு வந்து ஹாலில் வைத்தாள்.

''என்ன சமையல் இன்னிக்கு...?''

''உடம்பு முடியலைம்மா. அதனால் ரசமும் கோஸ் பொரியலும் பண்ணியிருக்கேன்...''



"அதென்ன எப்பப் பாரு உடம்பு முடியலை, உடம்பு முடியலைன்னா என்ன அர்த்தம். எப்பப் பாரு இந்தப் பொரியல், ரசம் தவிர ஒண்ணுமே தெரியாதா..." சிறிய பாமா தட்டை 'லொட்'டென்று தூக்கி வைத்தாள்.

மௌனமாக பரிமாறிய சாந்தாவிற்குக் குனிந்து நிமிர்ந்த போது விண்விண்ணென்று இடுப்பு தெறித்தது. பல்லைக் கடித்துக்கொண்டாள். மடமடவென்று சாப்பிட்ட பாமா அறைக்குள் போய் விட்டாள். சாப்பிட்ட இடத்தைத் துடைத்து நிமிர்ந்த போது சுந்தரமூர்த்தி உள்ளே நுழைந்து கொண்டிருந்தார்.

"ஏம்மா, துடைக்கறது கூடவா நீ செய்யணும்?"

சாந்தா புன்னகைத்தாள் வெறுமனே.

"நீங்க சாப்பிடறீங்களா மாமா...?"

"இப்போதானே ஒரு தடவை பரிமாறியிருக்கே. கொஞ்ச நாழி உக்காரு. அரை மணி கழிச்சு சாப்பிடறேன்..."

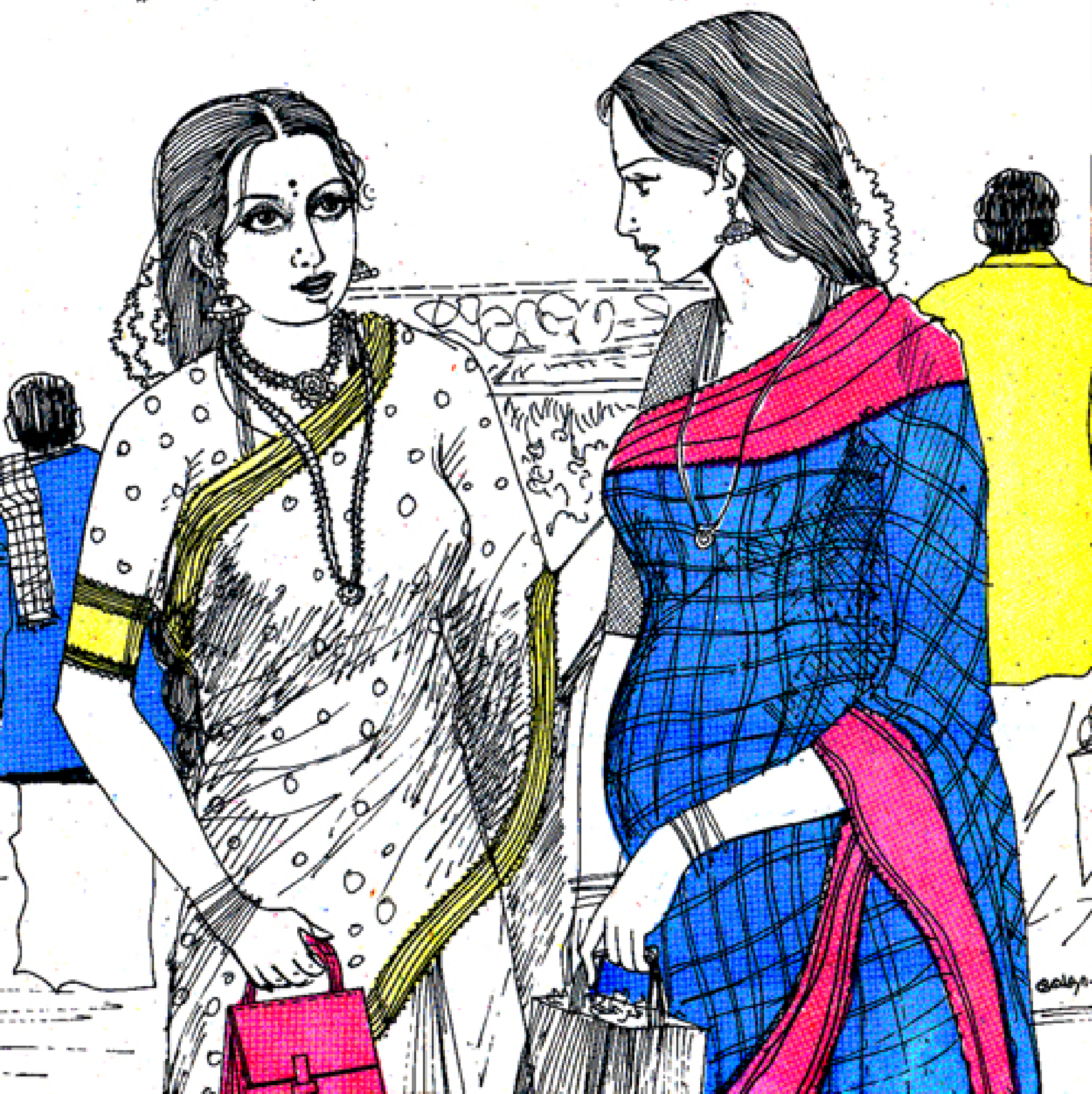
"பரவால்லே மாமா. மணி பன்னிரெண்டாறதே. சாப்பிட வாங்க..."

பீரோவில் இருந்து துணிமணிகளை எடுக்கும் சப்தத்திலும் பெட்டியைத் தரதரவென்று இழுக்கும் சப்தத்திலும் பாமா தான் இருப்பதைக் காட்டிக் கொண்டிருந்தாள்.

சுந்தரமூர்த்தி புன்னகை மாறாமல் தன் தட்டை தானே கொண்டு வந்து வைத்துக் கொண்டார். சாந்தா கொண்டு வந்த வெங்கலப் பானை, பொரியல், ரசம் பாத்திரங்களையெல்லாம் வாங்கி வைத்துக் கொண்டார். சாந்தா சமையலறை வாசற்படியோரம் நின்று கொண்டிருந்தாள். பாமா அறையை விட்டு வெளியே வந்தாள்.

"என்னோட சிவப்புப் பட்டுப் பாவாடைக்குச் சரியா தாவணியே இல்லே. என்னோட படிச்ச கலாகிட்டே இருக்கு. நான் போய் வாங்கிண்டு வரேன்..."

"அதுக்குப் போய் ரெண்டு தெரு தள்ளி போகணுமாம்மா..." என்றார் சுந்தரமூர்த்தி.



"பின்னே... ஜானுவாசத்துக்கு வேற எதைப் போட்டுக்கறதாம்? நான் போறேன். ரெண்டு மணிக்குள்ளே வந்துடுவேன்..." எனக் கிளம்பிப் போய் விட்டாள்.

"ஏம்மா சாந்தா உனக்கொன்றும் வாங்க வேண்டாமா...?"

"இல்ல மாமா" என்றாள் மென்மையாக சாந்தா.

"ஆகட்டும். ஒரு மணிக்கு மார்க்கெட்டுக்குப் போய், புது மல்லிகைப் பூ வந்திருக்கும். வாங்கிண்டு வந்துடு. அப்படியே உனக்கு ஏதாச்சும் மை, சாந்து வேணா வாங்கிக்கோ..." சாப்பிட்டு எழுந்தவர் பத்து ரூபாயை நீட்டினார்.

"சரி மாமா..." பாத்திரங்களையெல்லாம் ஒழித்துப் போட்டு தேய்த்து நிமிர்ந்த போது ஒரு மணி ஆகி விட்டது. உடம்பே முடியவில்லை. பேசாமல் படுத்துக் கொள்ளலாம் போலிருந்தது. என்னவோ காலையில் இருந்து உடம்பு ரொம்பவும் முடியவில்லை. மனம் 'திக்திக்'கென்று அடித்துக் கொண்டது. என்னதான் பேசினாலும் மாமியார் இருக்கும் போது தைரியம் இருந்தது. இப்போது பயமாக இருந்தது. பெண் துணையில்லாத இந்த நேரத்தில் ஏதாவது ஆகி விடுமோ...

"ஏம்மா, மார்க்கெட்டுக்குப் போகலையா"

கூடத்தில் படுத்திருந்த மாமனார் குரல் கொடுத்தார். 'கொஞ்ச நாழி படுத்துக்கணும் போல இருக்கு...' என அவரிடம் எப்படிச் சொல்வது? இயல்பிலேயே கூச்சம் நிறைந்த சாந்தா தவித்தாள்.

"இதோ போறேன் மாமா..." ஒரு பையை எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பினாள். நிறைந்த வயிறும், அழகிட்ட முகமுமாகச் செல்லும் மருமகளைப் பார்த்து பெருமூச்செறிந்தார் மாமனார்.

"**நா**லு முழம் எட்டணா. பிள்ளத்தாய்ச்சி வந்து கேக்கறே. அஞ்சு முழமா எடுத்துக்க வா..." வாயில் அடக்கிய புகையிலையுடன் சிரித்த அந்தப் பூக்காரியிடம் காசைக் கொடுத்தாள் சாந்தா.

மார்க்கெட்டின் இரைச்சலும், எங்கு பார்த்தாலும் சிதறியிருக்கும் அழுகிய கறிகாய்களும் பார்க்கவே அருவருப்பாக இருந்தது. காலடியில் கொச கொசத்த சேற்றைத்

[redacted]

மோர்க் குழம்பு தாளிக்கும் போது கடுகுடன், மூன்று வெங்காய வடாத்தையும் உதிர்த்து இட்டுத் தாளித்தால் மோர்க் குழம்பு மிகவும் சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

— ரமா ராமநாதன்.

[redacted]

தவிர்த்து நடப்பதே பெரிய பிரம்ம வித்தையாக இருந்தது. பூவும், பழங்களும் வாங்கிக் கொண்ட சாந்தா வேறு என்ன வேணும் என யோசித்தபடி நின்றாள்.

"ஏய், நீ சாந்தாதானே... இங்கே என்னடி மாம்பலத்துலே பண்றே..." குரல் கேட்டுத் திரும்பினாள். இராஜேஸ்வரி!

"ராஜீ... நீ எங்கடி இங்கே..."

நெருங்கி வந்த ராஜி அவள் கையைப் பிடித்துக் கொண்டாள். வைர ஊசி பட்டுப் புடவையும் பதக்கம் கோத்த சங்கிலியும் அவள் வசதியான இடத்தில் வாழ்க்கைப்பட்டு இருக்கிறாள் என்பதைப் பறை சாற்றியது. நன்றாகப் பெருத்திருந்தாள்.

"வா... நடு ரோட்ல நின்னா வண்டிக்காரங்க கத்துவாங்க..."

பை மாட்டியிருந்த அவள் கையைப் பற்றி ஓரமாக அழைத்துச் சென்றாள்.

"நீ இங்கேயா இருக்கே..."

"ஆமாண்டி.. கேட்டுக்கு அந்தப் பக்கம் இருக்கேன். உனக்கு எப்போ கல்யாணம் ஆச்சு... நான் பள்ளிக்கூடம் விட்டு நின்னப்புறம் கூட நீ படிச்சுட்டிருந்தியே..."

ராஜி சிரித்தாள். "ஆமா போ... படிச்சு என்னத்தைப் பண்றது. கோயமுத்தூர்லேருந்து நல்ல சம்பந்தம் வந்திச்சு. சட்புட்டுனு பண்ணிட்டாங்க. உனக்கு எப்போ ஆச்சு... அம்மால்லாம் நல்லா இருக்காங்களா... மாசமா இருக்கே போலிருக்கே..."

சாந்தாவின் பார்வை தாழ்ந்தது. "திடீர்னு கல்யாணம் ஆச்சு ராஜி. ஆனவுடனே அம்மா போய்ட்டாங்க..."

"என்னது தவறிட்டாங்களா...?"

சாந்தா நிமிர்ந்து தோழியைப் பார்த்தாள். "ஆமாண்டி. அப்புறம் என்னென்னவோ ஆச்சு..." எனத் தன் கதையைச் சுருட்டியவள், "ஆமா, கோயம்புத்தூர் மருமக இங்கே எங்கே வந்தே...?" எனப் பேச்சை மாற்றினாள்.

"அவரோட அண்ணா பொண்ணுக்கு இங்கதான் கல்யாணம். அதான் நானும் பூ வாங்க வந்தேன். நீ வாங்கிட்டியா..."

"நான் வாங்கியாச்சு. வா, நீயும் வாங்கிண்டே பேசலாம்..."

தோழிகள் இருவரும் பள்ளி நாட்களைப் பற்றிய இனிய நினைவுகளில் மூழ்கிக் கொண்டே வியாபாரம் பேசினார்கள். செண்டு செண்டாக பூவும், பழங்கள், வாசனைத் திரவியங்களும் வாங்கிய ராஜி நூறு ரூபாய் நோட்டாக மாற்றினாள்.

"ஆச்சா, மாம்பலம் மார்க்கெட்டே காலி. வாடி போகலாம்..."

"ஆமா ஆமா. உன்ன மாதிரி ஒல்லியா இருந்தா சின்ன பை போதும். என்ன மாதிரி சரீரத்துக்கு இது போதாதே..." என நடந்தாள்.

"நான் கூட வீட்டுக்குப் போய்ட்டு எங்க மாமியாரோட அண்ணா பையன் கல்யாணத்துக்குத்தான் கிளம்பறோம்."

இல்லத்தரசிகளே உங்களுக்காக

பொதுவாகவே இல்லத் தரசிகளுக்கு பல பிரச்சனைகள் உண்டு. அவற்றில் பெரும் பிரச்சனையாக இருப்பது சில முக்கியமான சூழ்நிலைகளில் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியாத குறையாகும்.

பள்ளியில் குழந்தைகளைச் சேர்க்கும் போதும் சரி, குழந்தைகளுக்கு பாடங்களில் ஏற்படும் சந்தேகங்களை நிவர்த்திக்கும் போதும் சரி, குழந்தைகளைப் பற்றி பள்ளி ஆசிரியைகளிடம் விசாரிக்கும் போதும் சரி, ஆங்கிலம் தெரிந்திருந்தால் தான் நம்மால் சமாளிக்க முடிகிறது.

வங்கிகள், அலுவலகங்கள் தனியார் நிறுவனங்கள் போன்ற இடங்களிலும் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டியிருக்கிறது. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணிகள் தங்களது அலுவலக அதிகாரிகளிடம் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டியுள்ளது.

பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் போதும் இன்னும் சில சந்தர்பங்களிலும் ஆங்கிலத்தில் பேசவேண்டிய கட்டாயமான தோர் சூழ்நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசுவதை ஓரளவு புரிந்து கொண்டாலும் அவர்களிடம் ஆங்கிலத்திலேயே பேச, ஒரு சிலர் தயங்குகிறார்கள். தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற தயக்கம் தான் இதற்கு முக்கியமான காரணமாகும்.

ஆங்கிலப் பயிற்சியளிப்பதில் தமிழகத்திலேயே தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்ற தனிப் புகழ் பெற்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்.

இக்கல்வி நிலையத்தில் ஆங்கிலத்தில் இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள், கட்டுரைகள் எழுத, சரளமாக உரையாட மிகச் சிறந்த முறையில் பயிற்சியளித்து வருகிறார்கள்.

இல்லத் தரசிகளுக் கென தனியாக தினசரி காலை 10.30 முதல் 11.30 வரை நேர்முக வகுப்பும் நடை பெறுகிறது.

இப்பயிற்சி முறை சென்னையில் வசிப்பவர்களுக்கு மட்டுமின்றி தமிழகத்தின் மற்ற பகுதிகளிலும், இந்தியாவின் பிற மாநிலங்களிலும் வசிக்கும் தமிழ் பேசும் பெண்மணிகள் அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் தபால் முறை பயிற்சியும் நடத்தப்படுகிறது.

வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் இந்த எளிய பயிற்சியை நீங்களும் மேற்கொண்டு ஆங்கிலத்தில் புலமை பெற கீழ்கண்ட முகவரிக்கு கடிதம் எழுதி உங்களது விருப்பத்தைத் தெரிவியுங்கள். இப்பயிற்சி பற்றிய மற்ற தகவல்களை உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

தபால் பெட்டி எண் 4986. 9, மோட்லி ரோடு, தி. நகர், சென்னை 600 017.

NAGA

"வா, என் கார்லேயே உன்னை கொண்டு போய் வீட்ல விட்டுட்டு போறேன்" என ஒதுக்குப்புறமாய் நிறுத்தியிருந்த காரை நெருங்கினாள்.

"வேணாண்டி. இதோ கேட்டைத் தாண்டினா வீடு.."

"ஒரு நிமிஷம் உள்ளேயாச்சும் உக்காரேன்..." எனக் காருக்குள் தன் சரீரத்தைத் திணித்தவள் அவளையும் உட்காரச் சொன்னாள். வியர்த்து வழிந்த முகத்தைப் புடவைத் தலைப்பால் துடைத்துக் கொண்டே அவளருகில் அமர்ந்தாள் சாந்தா.

"எப்படி இருக்கு கல்யாண வாழ்க்கை.. எனக் கண் சிமிட்டிய ராஜி, "நல்லாதான் இருக்குன்னு தெரியுதே உன்னைப் பார்த்தாலே..." என உரக்கச் சிரித்தாள்.

முகம் சிவந்தாள் சாந்தா. "ஏய், டிரைவர் காதுல விழப் போறதுடீ"

"அவர் எங்கேயோ நிக்கறார்.. அதெல்லாம் விழாது..." எனச் சிரித்தாள் ராஜி.

"உனக்கு எவ்வளோ நாளாச்சு கல்யாணமாயி..." அவளைப் பதிலுக்கு வாரினாள் சாந்தா.

"உன்னை மாதிரியெல்லாம் நான் மாட்டிக்க மாட்டேன். ஆறு மாசம்தான் ஆச்சு. தெரிஞ்சுக்கோ..."

"ஐயோ பாவம் அவர்..."

"ஏன், என் சரீரத்தப் பார்த்து சொல்றியோ..."

"சீச்சீ... அதுக்குச் சொல்லலடீ..."

"என்ன மாதிரியே அவரும் குண்டுதான்..." இரண்டு பேரும் வாய்விட்டுச் சிரித்தார்கள்.

"அது சரி சாந்தா... இப்போதான் ஞாபகம் வர்றது. கல்யாணப் பரிசுன்னு ஒரு படம் வந்து சக்கைப் போடு போடுது. நாளைக்கு ராத்திரி எல்லோரும் போறோம். நீயும் வாயேன், உங்க வீட்டுக்காரர்கிட்ட சொல்லிட்டு. நாளைக்குத்தான் ரெண்டு பேர் வீட்டுக் கல்யாணமும் முடிஞ்சு போகுதே. அப்புறம் நாம என்ன பண்ணப் போறோம்..." எனக் கண்சிமிட்டினாள் ராஜி.

சாந்தா பலவீனமாகச் சிரித்தாள். "சினிமாக்கெல்லாம் அவா வீட்ல போ மாட்டாடீ.."

"அதனால என்ன...? உன்னைத்தானே வரச் சொல்றேன்...?"

வாழ்க்கையின் துயரம் என்ற மற்றொரு பகுதியையே பார்த்திராத ராஜேஸ்வரியைப் பார்த்துப் பரிதாபமாகச் சிரித்தாள் சாந்தா.

"வேணாம் ராஜி. அதுவும் மாமியார் வீட்டுப் பக்க கல்யாணம். ஏதாவது வேலை இருக்கும். போட்டுட்டு வந்துட முடியுமா...?"

"போடீ.. இப்படிச் சொன்னா அப்படிச் சொல்றே. அப்படிச் சொன்னா இப்படிச் சொல்றே.. இருப்பியும் நாம எப்ப பாக்கப் போறோமா... எனக்குக் கடிதாசியாவது

சமையல் எண்ணெய் பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களில் வாங்கும் போது ஒரு கிலோ இரண்டு கிலோ பாட்டில்கள். சேர்ந்து விடுகின்றன. தண்ணீர் பாட்டில்களாக உபயோகிப்பது போக மீதியுள்ளவற்றை என்ன செய்யலாம்? ஒரு கிலோ பாட்டிலின் மேல் பாகத்தை சுமார் 5" அங்குலத்திற்கு வெட்டி எடுத்து புனலாய் உபயோகிக்கலாம். மற்றும் முழு பாட்டிலின் அடிப்பாகத்தில் வட்ட பகுதியை வெட்டி எடுத்து விட்டு ஸ்கூட்டர், பைக் முதலியவற்றிற்கு பெட்ரோல், எண்ணெய் போட உபயோகிக்கலாம்.

— கீதா விஸ்வநாத்.

எழுதித்தொலை..." எனத் தன் முகவரியை எழுதிக் கொடுத்தாள் அவள்.

தான் மாமிக்கு எழுதின கடிதம் நினைவுக்கு வந்தது சாந்தாவிற்கு. பதிலுக்குத் தன் முகவரியை எழுதிக் கொடுக்கவோ, இவ்வளவு அருகில் இருக்கும் வீட்டிற்கு வா எனச் சொல்லவோ இயலாமல் இறங்கிக் கொண்டாள் சாந்தா.

"என்னடீ அவ்வளவு அவசரம்? அவர் வந்து காத்துண்டு இருப்பாராக்கும்? வாசலிலேயே தேவியாரின் தரிசனம் கிடைக்கலைன்னா குதிப்பாரோ?"

"போடி உனக்குக் கிண்டல்தான். போய்க் கிளம்ப வேண்டாமா" என்றவள் ஒரு நிமிஷம் தயங்கினாள். "ராஜி, உன்னை இங்கே பார்த்தது எவ்ளோ சந்தோஷமா இருக்கு தெரியுமா..."

ராஜியின் கண்கள் கலங்கியது. "எனக்குந்தாண்டீ. இப்படி ஒருத்தரை ஒருத்தர் பாக்கறப்போ எவ்ளோ சிரிச்சு பேசறோம். மாமியார் வீட்டுக்குப் போய்ட்டா வாயை மூடிக்கணும். அங்கே வரக் கூடாது. இங்கே பேசக் கூடாதுன்னு சொல்றாங்க. ரொம்ப வயசானாப் போல இருக்கு..." என்றாள்.

சாந்தா சிரித்தாள். "நமக்கும் வயசாகலியா என்ன, பதினெட்டு வரப் போறது. சின்னக் குழந்தையா என்ன...? சரி, நான் கிளம்பட்டுமா...?"

"உடம்பைப் பாத்துக்கோடீ. பிரசவம் ஆனவுடனே என்ன குழந்தைன்னு எனக்கு எழுது..."

பிரிய மனமில்லாமல் தோழிகள் இருவரும் பிரிந்தார்கள். மனம் முழுக்க லேசாக இருந்தது.

பள்ளி நாட்கள்தான் எவ்வளவு சந்தோஷமானவை. அம்மாவும் அப்போதெல்லாம் எவ்வளவோ பரவாயில்லை. இதே ராஜியோடு நவராத்திரிக்கு அந்தத் தெரு முழுக்க ஏறி இறங்குவாள். அம்மா ராக்கொடி

முருங்கைக்காய் ஸாலட்

முருங்கை வெயில் காலத்தில் அதிகம். காயைத் துண்டுகளாக்கி வேக விடுங்கள். உள் சதைப் பற்றை எடுத்து இதனுடன் காரட்டைச் சீவிய துகள்கள், பொடியாக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகள் போட்டு உப்பும் தயிரும் சேர்க்கவும். கடுகு தாளித்துக் கொத்து மல்லித் தழைகளைப் போடவும். அருமையான ஸாலட் ரெடி.

— சித்ரா

வைத்து அழகாக ஒற்றைப் பின்னல் போட்டு விடுவாள். யாராவது பாட்டுப் பாடச் சொன்னால், ராஜியும் இவளும் தாளம் போட்டுக் கொண்டே அழகாகப் பாடி விடுவார்கள். அப்பவே ராஜி ரெட்டை நாடி சரீரம்தான். பாதித் தெரு வீடுகள் போவதற்குள் கொண்டு போன பையும் கண்டலால் நிரம்பி விடும். ராஜிக்கும் மூச்சு வாங்கும். ஆனாலும் சாந்தாவுக்கு ஈடுகொடுப்பாள்.

சாதாரண நாட்களில் கிளித்தட்டும், நொண்டியாட்டமும் தெருவே தூள் பறக்கும். ஸ்கிப்பிங்கில் சாந்தா விடாமல் நூற்றியாறு, நூற்றியேழு என எண்ணிக் கொண்டே கயிற்றைத் தாண்டித் தாண்டி மானாகக் குதிப்பாள். ராஜி பனிரெண்டிலேயே அவுட்டாகி விடுவாள். ஒளிந்து விளையாடும் விளையாட்டிற்கு ஒரு சந்து, ஒரு வீடு விலக்கில்லை. எத்தனை இன்பமயமான நாட்கள் அவை.

நினைவுகளில் மிதந்து கொண்டே வீடு வந்து சேரும் வரை சிரமமே தெரியவில்லை.

''இப்பதான் ஆடி அசைந்து வர்றாங்க பாருங்க. மணி மூணாகப் போகுது'' உள்ளே நுழையும்போதே ஆத்திரத்தோடு இரைந்தாள் பாமா.

மாமனார், ''என்னம்மா இவ்வோ நாழி? பயந்தே போயிட்டேன். நானே தேடிண்டு வரலாம்னு கிளம்பிண்டிருந்தேன். நீ வந்துட்டே...''

''ஆமா, ரோட்லேயே குழந்தை பொறந்துட போறதாக்கும்..'' நொடித்தாள் பாமா.

''இல்லம்மா. லேட்டாயிடுத்து...'' எல்லாவற்றையும் ஒரே விழுங்காக விழுங்கி விட்டுச் சொன்ன சாந்தா பரபரவென்று காரியங்களில் இறங்கினாள்.

அன்றைக்கும், மறுநாளும் சாந்தாவிற்குச் சந்தோஷமான நாட்கள். மாமியாரின் உறவுக் கல்யாணமானாலும் எங்கு பார்த்தாலும் சந்தோஷமான முகங்கள். கலகலவென்ற சிரிப்புப் பேச்சு. மாமி அவளிடம் சிரித்த முகத்தோடு சொன்னதையெல்லாம் செய்தாள். அவள் வயதுப் பெண்கள் தோழிகளாகக் கிடைத்த போது மகிழ்ச்சியில் மிதந்தாள். மருமகள் பம்பரமாக வேலை செய்வதில் அன்னபூரணிக்குப் படு திருப்தி. எங்கு பார்த்தாலும் பூவின் இறைச்சலும், வாசமும், குதூகலமும் சிதறிக் கிடந்த கல்யாணக் கூடத்தில் இரண்டு நாட்கள் போனதே தெரியவில்லை. அந்தச் சந்தடிசாக்கில் கல்யாணத்தன்று மாலை சங்கரன் அவளை அழைத்தான்.

''சாந்தா... வர்றியா... இப்படியே மாம்பலத்துல கொஞ்ச தூரம் நடந்து போயிட்டு வரலாம்...''

''ஐயையோ... அத்தை எதுக்காவது கூப்பிடுவாங்க...''

''நிச்சயமா கூப்பிட மாட்டாங்க. ஏன்னா பொண்ணுக்கு நலுங்கு நேரம்... அம்மா அங்கே உக்காந்து இருக்கா பாரு... வா... வா...''

சிறிது தயங்கிய சாந்தா அவனுடன் கிளம்பினாள். ''வேற புடவை கட்டிண்டு வரட்டுமா...''

''ஏன், இதுவே நல்லாதான் இருக்கு வா...''

மாம்பலத்தின் அகலமான தெருக்களில் இணையாக நடந்த போது மனம் நிறைந்திருந்தது. ஏதோ யோசித்துக் கொண்டே வந்த சங்கரன் வெகு நேர மௌனத்திற்குப் பின்,

''நடக்கறது கஷ்டமா இருக்கா சாந்தா...'' என்றான்.

''ஆமாங்க. இப்படியே கொஞ்ச நாழி உக்கார்றேனே...'' என ஒரு கடை வாசலில் உட்கார்ந்தாள்.

அவளைப் பார்த்த சங்கரன், ''சாந்தா, நான் ஒண்ணு சொன்னா பயந்துட மாட்டியே...''

அவள் முகம் வெளிறியது. ''என்னங்க...''

''கடையில ரொம்பச் சிக்கலா இருக்கு. எந்த நேரமும் மொதலாளி வெளியே போன்னு சொல்லிடுவாரோன்னு பயமா இருக்கு. நானும் போற இடங்கள்ளாம் வேலை எங்கேயாவது கெடைக்குமான்னு விசாரிக்கறேன். ஒண்ணும் தகைய மாட்டேங்குது...''

''அதுக்கு ஏன் மனசைப் போட்டுக் குழப்பிக்கிறீங்க? அப்படியே இவர் நிப்பாட்டிட்டாலும் எப்படியும் வேற வேலை கிடைச்சுடும்ங்க...''

''அதை நினைச்சாதான் பயமா இருக்கு. ஏன்னா அப்படி கிடைக்காம போனா வீட்ல இருக்க முடியாது.''

''என்ன சொல்றீங்க நீங்க...?'' திகைப்புடன் அவனைப் பார்த்தாள் சாந்தா.

''என்னை மன்னிச்சுடு சாந்தா. உங்கிட்டே இந்த நிலைமையில இதையெல்லாம்

மால்ட்டோவா அன்னையர் வெற்றிக் குழந்தைகள் வளர்ந்திட உதவுகின்றனர்.

வேலையிலோ விளையாட்டிலோ,
எல்லாவற்றிலுமே வெல்ல
உதவுவது உங்கள் உதவி.
உங்கள் அன்பு. உங்கள்
அரவணைப்பு. அக்குழந்தைக்கு
நீங்கள் கப்பில் தரும்
மால்ட்டோவா. மால்ட்.
புத்தம்புது பால் திரட்டு.
கோகோ, சர்க்கரை ஆகியன
நிறைந்த நலச்செழுமை.

உங்கள் குழந்தைக்குத்
தேவையான நலம், வலு.
ஆற்றல் அனைத்தையும்
தாருங்கள்.





MALTOVA®

ஆரோக்கியம், ஆற்றல் மற்றும் சக்திக்காக.

everest/D90/JIL/180TAM

சொல்லக் கூடாதுன்னுதான் நினைச்சேன். இத்தனை நாளும் அடக்கி வச்சுக்கிட்டேன். ஆனா இப்பவாவது தெரிஞ்சுக்கிட்டாதான் நல்லது.

நான் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. முடிச்சுட்டு வேலை தேடி ரெண்டு வருஷம் அலைஞ்சேன். படிக்கறப்பவும் சரி, அந்த ரெண்டு வருஷமும் சரி, அம்மா அப்படிப் பேசுவாங்க. நான் சாப்பிட்டு சாப்பிட்டே அவங்க பணமெல்லாம் கரையுதுன்னு...''

''யங்களையா அம்மா சொல்லுவாங்க...''

''பெத்த அம்மா அப்படிப் பேசுவாங்களான்னு கேக்கறே. அதென்னவோ அவங்களுக்கு சின்ன வயசுலேர்ந்தே என் மேலே பாசம் இருந்தது இல்லே. அதுவும் அந்த ரெண்டு வருஷம் ரொம்பப் பட்டுட்டேன். இந்த வேலை கிடைச்சு இந்த ஒண்ணரை வருஷமாத்தான் திட்றது இல்லை... கல்யாணம் கூட, இப்போ ஆச்சே அந்தப் பொண்ண அவங்க தரமாட்டேன்னு சொன்னாங்கங்கற ரோஷத்துலதான் இவ்வளவு சீக்கிரம் பண்ணாங்க. இப்படி எல்லாமே அவங்க இஷ்டமாவேதான் எல்லாம் நடக்கும். இப்போ இந்த வேலையும் போச்சுன்னா, நீ, நம்ப குழந்தை, பிரசவ செலவு... பயம்மா இருக்கு சாந்தா...'' சங்கரன் கண்கள் கலங்கிவிட்டன.

உறைந்து போனாள் சாந்தா. அடிவயிற்றில் சுரீலென்ற வலி கிளம்பி மேலே ஏறியது.

(தொடரும்)

அனுபவம் புதுமை

என் அக்காவுக்கு நெஞ்சில் வலியுடன் கூடிய கட்டி இருந்தது. வரும் கோடை விடுமுறையில் வேலூர் சி. எம். சி. மருத்துவமனையில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டுமென அடிக்கடி கூறி வந்தார்.

எங்கள் குடும்பத்தினருடன் விடுமுறையில் நாங்கள் என் பிறந்த வீட்டிற்கு (வாணியம்பாடி) செல்லவிருந்த நாளுக்கு முன்தினம் சென்னைக்கு வந்த உறவினர் ஒருவர், என் அக்காவுக்கு நேற்று அறுவைச் சிகிச்சை நடந்து விட்டது என்றும் மருத்துவமனையில் உள்ளார் என்றும் கூறினார். பதற்றமாக இருந்த நான், அவர் கூறியது முழுவதையும் சரியாகக் கேட்கவில்லை.

உடனே வேலூருக்குக் கிளம்பிவிட்டோம். வார்ட் எண் தெரியாமல் சி. எம். சி. யில் அவரைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம் எனக் கூறிய என் கணவர், என்னையும் எங்கள் இரு பிள்ளைகளையும் வாசலில் நிற்க வைத்துவிட்டு மருத்துவமனைக்கு உள்ளே சென்றார். 'வரவேற்பு' அறையில் பதிவேட்டிலும், பின்னர் பல வார்டுகளிலும் சுமார் ஒன்றரை மணி நேரம் தேடியும் எங்கும் கிடைக்காமல் திரும்பினார்.

பின்னர் குழம்பிய மனத்துடன் வாணியம்பாடி சென்றோம். அங்கு அக்கா முன்தினமே டிஸ்சார்ஜ் ஆகி வீட்டிற்கு வந்துவிட்டிருந்ததைப் பார்த்து அசடு வழிந்து, நாங்கள் சி. எம். சி. யில் தேடியதைப் பற்றிக் கூறினோம். உடனே, அவர் திகைப்புடன், ''நான் ஆம்பூரில் அல்லவா அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டேன். உங்களுக்கு வேலூர் எனத் தவறாகக் கூறியது யார்?'' என வினவி, எனக்குச் சென்னையில் விவரம் கூறியவர்தான் தவறாகக் கூறியிருக்க வேண்டும் என அவர் மீது வருத்தமுற்றார்.

அதன் பிறகு நான் நிதானமாக யோசித்ததில் ஓர் உண்மை புலனாயிற்று. என் அக்காவுக்கு அறுவைச் சிகிச்சை நடந்தது எனக் கேட்டதும், அவரைக் காண வேண்டும் என்ற பதற்றத்தில் மனம் குழம்பிய நிலையில் இருந்ததால், உறவினர் சொன்னதையே காதில் போட்டுக்கொள்ளாமல் நானாகவே வேலூர் சி. எம். சி. என முடிவு கட்டியிருக்கிறேன்.

இதிலிருந்து நான் கற்ற பாடம் —

1. மற்றவர் நம்மிடம் பேசும் போது நாம் அடுத்து என்ன பதில் கூற வேண்டும்; அடுத்து என்ன பேச வேண்டுமென்ற சிந்தனையில் ஈடுபடாமல், அவர் கூறும் செய்தியை முழுக் கவனத்துடன் வாங்கி மனத்தில் பதிக்க வேண்டும். சந்தேகம் இருந்தால் உடனே விவரம் கேட்க வேண்டும். இது அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் ஆண், பெண் அனைவரும் கவனிக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான விஷயம்.

2. முழு விவரமும் சேகரிக்காமல், திட்டமிடாமல் ஒரு புதிய இடத்திற்குச் சென்று தேடுவது வீண் அலைச்சலையும் மன உளைச்சலையும் தரும்.

— கோமதி ராஜன்.



எடையைக் குறைப்போமா

கொடி போன்ற உடல் என்றவுடன் நம்மில் எத்தனைப் பேருக்கு ஆசை ஏற்படுகின்றது. ஆசைப் பட்டால்மட்டும்போதுமா. அதற்கான முயற்சியும் வேண்டுமே.

இந்த முயற்சி அநேகமாக எல்லோராலும் பாதியிலேயே கைவிடப் பட்டு விடுகின்றது. 'என்ன செய்தால் என்ன. உடம்பு கரையவேயில்லை. சோர்வுதான் மிச்சம்.' என்று வருத்தப் படுகிறார்கள். நீங்கள் பல வருடங்காளக சேமித்த சொத்து அல்லவா. சில நாட்களுக்குள் கரைய வேண்டும் என்றால் முடியுமா. ஆதலால் இம் முறை சற்று பொறுமையுடன் முயற்சி செய்வோமே.

முதலில் எடை எப்படி கூடுகின்றது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். நான் இப்போது கூற இருப்பவை உடல் நோய் எதுவும் இல்லாத ஆனால் எடை மட்டும் கூடியுள்ள பெண்மணிகளுக்குத் தான். உடல் நோயுடன் கூடிய பருமன் உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாய் மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் சிகிச்சைப் பெற வேண்டும். அடிக்கடி சோர்வு, திடீரென எடை கூடுதல், குறைதல், மந்த புத்தி, மறதி அதிகம் போன்ற



அறிகுறிகள் தோன்றினால் காலந்தாழ்த்தாமல் அருகிலுள்ள மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

உடல் எடை கூடுதலுக்கான பொதுப் படை காரணங்களை ஆராய்வோம்.

திருமணத்திற்குப் பிறகு இனி எப்படி இருந்தால் என்ன என்று நாம் காட்டும் அலட்சியம்.

பிள்ளை பெற்றதற்குப் பிறகு உடலை தேகப் பயிற்சியின் மூலம் சரி செய்யாமை.

கருத்தடை சிசேரியன் போன்ற அறுவை சிகிச்சைகளைக் காரணமாகக் காட்டி கிடைக்கும் அளவுக்கு மீறிய போஷாக்கு, ஓய்வு.

காலந்தவறிய உணவு, நொறுக்குத் தீனிகள் விகிதாச்சார முறையில்லாத உணவு, மெத்தனப் போக்கு.

கடைசியாக எல்லோருக்கும் தெரிந்த உண்மை — ஆனால் தவிர்க்கப் பட முடியாத வையாகக் கருதப்படும் — ஸ்வீட், ஐஸ்க்ரீம்.

சிறு வயதில் நாம் என்ன சாப்பிட்டாலும் அவ்வளவாக எடை கூடுவதில்லை. காரணம் அது வளரும் பருவம். இருபத்தைந்து வயதிற்குப் பிறகு நாம் உடல் பருமனைப் பற்றி சற்று அக்கறையுடன் இருக்க வேண்டும். சிறு துளி பெரு வெள்ளமாக நாளடைவில் எடை மிகவும் கூடி விடும். ஆகவே நாம் நம் குறைகளை ஆராய்ந்து நிவர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். மாறாக அக்குறைகளுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ளக் கூடாது.

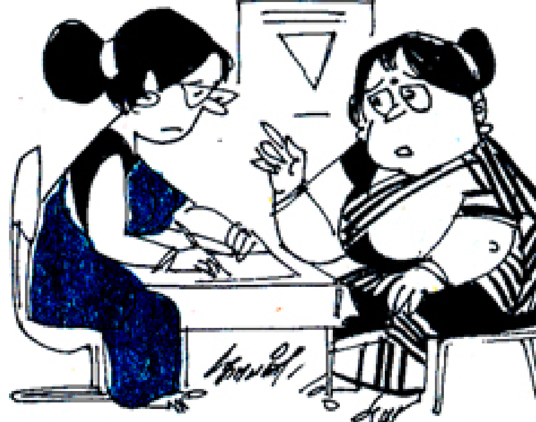
என்னிடம் ஜுரத்திற்காக வந்த பெண் மணி சொன்னார், "கை கால் எல்லாம் வலி. அசதி. கருத்தடை சிகிச்சை செய்ததிலிருந்து நான் இப்படி ஆகிவிட்டேன்."

"உங்களுக்குக் கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை செய்து எத்தனை வருடங்கள் ஆயிற்று?"

"சுமார் பத்து வருடங்கள்."

இப்பொழுது வந்த இந்த சாதாரண ஜுரத்திற்குப் பத்து வருடங்களுக்கு முன் நடந்த அறுவை சிகிச்சையைக் காரணம் காட்டும் இவரின் அறியாமையைப் போக்க நான் அதிக நேரம் செலவழித்தேன். (இவர் மட்டுமல்ல, கருத்தடை ஆபரேஷன் செய்து கொண்ட பலரும் இதேபோலத்தான் சொல்கிறார்கள்.) இவர் வருடக் கணக்கில் இதே காரணத்தைச் சொல்லி வந்ததன் விளைவு இவருக்கு உடல் மிகவும் பெருத்து விட்டது. இதனால் உடல் மெத்தனப் படுகிறது. அடிக்கடி நோய் ஏற்படுகிறது. மூச்சு இரைக்கின்றது. அசதியாக இருக்கின்றது. உடல் குறையை சொல்ல, என்றோ நடந்த அறுவை சிகிச்சை உதவுகிறது.

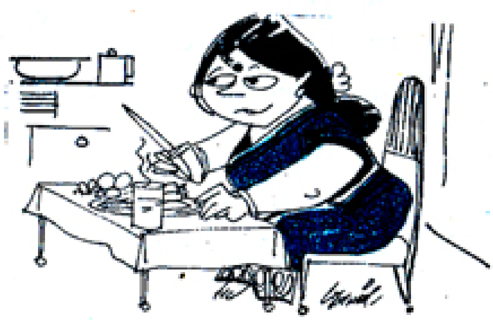
இப்பொழுதெல்லாம் தாய்மைக் காலத்திலும் பிள்ளைப் பேற்றிக்குப் பிறகும் செய்ய வேண்டிய எளிய உடற் பயிற்சிகளை ஒவ்வொரு மருத்துவரும் சொல்லித் தருகிறார்.



மதியத் தூக்கம் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகக் கருதுபவர் எத்தனை பேர்! கொஞ்சம் படுக்காவிடில் எனக்குத் தலை வலி வந்து விடும், என்கிறார்கள். சாப்பிட்டவுடன் போட்டது போட்ட படி போய்ப் படுக்கவும் வேண்டாம். சற்று கூட ஓய்வில்லாமல் வேலைகளைத் தொடரவும் வேண்டாம். நீண்ட நேரம் ஒரே மாதிரியான வேலையைச் செய்யும் போது மூளையும், உடலும் சோர்வடையும். அதற்கு மாற்றம் தேவை. அந்த மாற்றம் தூக்கம்தான் என்பதில்லை. புத்தகம் படியுங்கள், இசை கேளுங்கள். உடலும் மனமும் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

அடுத்து விகிதாச்சார முறைப்படி உண்ண வேண்டும். ஏது மீந்து போகின்றதோ அதைச் சாப்பிட்டு செலவை மிச்சம் பிடிக்கும் திறமைசாலியாக உங்களை எண்ணாதீர்கள். மாறாக அளவாகச் சமையுங்கள். தினமும் ஏதேனும் டால் வகை, காய்கறிகள், கீரை என்று உணவில் சேர்த்து வாருங்கள்.

என்னிடம் வந்த பெண்மணி சொன்னார். "டாக்டர் நான் ஒன்றுமே சாப்பிடுவதில்லை. ஆனாலும் உடல் பருத்து விட்டது." அவரது அன்றாட உணவுப் பழக்கங்களை ஆராய்ந்த பொழுது தினமும் ஏழு அல்லது எட்டு தம்ளர் காப்பி அருந்தும் பழக்கமும் மற்றும் சில உணவுப் பழக்கங்களுமே அவர்



பருமனுக்குக் காரணம் என்று தெரிந்தது. எட்டு டம்ளர் காப்பியில் பதினாறு டீஸ்பூன் சர்க்கரை மற்றும் பால் இவை சேர்வதையே அவர் மறந்து விட்டிருந்தார்.

"காலையில் நான் ஒன்றுமே சாப்பிடுவதில்லை" என்று சொல்லும் பழக்கத்தை விடுங்கள். நீண்ட நேரம் காலியான வயிறு வயிற்றுப் புண்ணில்தான் கொண்டு விடும். அதனால் தான் காலை உணவிற்கு, 'பிரேக்பாஸ்ட்' 'பிரேக்கிங் தி பாஸ்ட்' அதாவது இரவிலிருந்து உண்ணாமலிருப்பதை உண்டு முடித்தல்' என்ற பொருள் கொண்டு கூறப்படுகிறது.

மதிய உணவு உடல் உழைப்புக் கேற்றார் போல்தான் இருக்க வேண்டும். எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் ஸாலட் எனக் கூறப்படும் பச்சைக் காய்கறிகள் சாப்பிடலாம். கீரை, வேகவைத்த பருப்பு வகை ஏதேனும் ஒன்று. ரொட்டி இரண்டு அல்லது சாதம் அரை கப், தயிர் இவற்றிற்கு மேல் சாப்பிட வயிற்றில் எங்கே இடம் இருக்கும்?

இரவு உணவு எளிமையாக இருந்தால் உடலுக்கும் நல்லது. நமக்கு வேலையும் மிச்சம். இரவு உணவை ஏழு அல்லது எட்டு மணிக்குள் முடித்துக் கொண்டால் குழந்தைகளைக் கவனிக்கவும், டீவி பார்க்கவும் நிறைய நேரம் இருக்கும்.

இத்துடன் சில உடற் பயிற்சிகள் செய்யலாமே. இவற்றை அருகிலுள்ள மருத்துவரின் உதவியுடன் முறையாகக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பின் எப்படி எடை கூடும்? உடற் பயிற்சி என்று கூறும் போது நான் ஒரு சில உண்மைகளைக் கூறத்தான் வேண்டும். கை காலை நீட்டி மடக்கி 'ஹாஹா' என்று கத்தினால் தான் உடற் பயிற்சி என்பதில்லை. வீட்டை சுத்தம் செய்தல், குனிந்து தரைதுடைத்தல், தோட்ட வேலை இவை எல்லாமே இயற்கையாக அமைந்த உடற் பயிற்சிகள்தான். இடுப்பு, வயிறு குறைவதற்கு இவை மிகச் சிறந்தவை. நம் வீட்டு வேலையை நாமே செய்வதில் என்ன தவறு?

இனி பெருத்த உடல் இளைப்பதற்கான சில முறைகளைக் காண்போமா. எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்றவுடன் எல்லோரும் நினைத்து பயப்படுவது சுத்தமாகப் பட்டினி கிடக்க வேண்டும் என்றுதான். நான் சொல்வதெல்லாம் நீங்கள் கண்டிப்பாக பட்டினி கிடக்க வேண்டாம். சாப்பிடுங்கள். நன்கு சாப்பிடுங்கள். ஆனால் சில மாறுதல்களுடன்.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறு துண்டு வெள்ளை பூசணிச் சாறு ஒரு டம்ளர் அருந்தி வர உடல் மெலியும்.

அல்லது அரை டம்ளர் வெது வெதுப்பான நீரில் அரை மூடி எலுமிச்சை பழச் சாறு, ஒரு டீஸ்பூன் சுத்த தேன் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் அருந்த எடை குறையும்.

இட்லி சாப்பிடும் வழக்கம் உடையவர்கள் இரண்டு இட்லி சாப்பிடுங்கள். அதிக நேரம் எடுத்துக் கொண்டு மெதுவாக சாப்பிடுங்கள். உண்ட திருப்தி ஏற்படும். ஒவ்வொரு முறை உணவு அருந்த அமரும் போதும் ஒரு டம்ளர் வெது வெதுப்பான நீர் அருந்துங்கள். பிறகு உண்ண ஆரம்பிக்கலாம். ஒவ்வொரு வேளை உணவின் போதும் காரட், வெள்ளரி, தக்காளி, வெங்காயம், முள்ளங்கி, கோஸ் இவைகளை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி சிறிது எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து சாப்பிடுங்கள். நொறுக்குத் தீனி பழக்கமுள்ளவர்கள் அதற்குப் பதிலாக இப்படிச் சாப்பிடலாம். அடிக்கடி பப்பாளிப் பழம் சாப்பிடலாம். விருந்துகளுக்குச் செல்லும் பொழுது நான் டயட்டிங் என்று சொல்லி மனத்தில் ஆசையுடன் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டாம். எல்லாவற்றையும் குறைந்த அளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு முறைக்கு மேல் எதையும் பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டாம். ஒரே மாதத்தில் ஆச்சர்யப்படும் அளவிற்கு முன்னேற்றம் தெரியும். மேலும் தினமும் நாற்பது நிமிடங்கள் நடக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் ஒரு வருடத்தில் மூன்றிலிருந்து ஐந்து கிலோ வரை குறைகிறார்கள்.

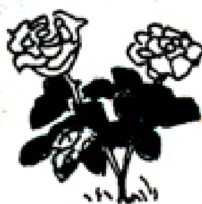
ஒரே நாளில் எதையும் அடைந்து விட முடியாது. அளவுக்கு மீறிய உணவுக் கட்டுபாடும், அசுர உடற் பயிற்சிகளும் மனத்தை எளிதில் சோர்வடையச் செய்யும். பொறுமையுடன் கூடிய முயற்சி நிரந்தர பலன் அளிக்கும்.

கொடி போன்ற உடல் பெறுவதுடன் நோய் நொடிகளும் எளிதில் நெருங்காது.

— டாக்டர் கமலி.

ரோஜாச் செடியின், முற்றிய கிளைகளை, வெட்டிக் கழிக்கும் போது. சுமார் ஓர் அடி நீளம் என்ற அளவில் அதைத் துண்டு செய்து, அடியில் 'கிராஸ்' ஆக வெட்டி, நல்ல உரமுள்ள மண்ணில் நட்டு, ஜலம் ஊற்றினால், துளிர்த்துப் பூக்கும். பதியன்தான் போட வேண்டுமென்ற கட்டாயம் இல்லை.

— பார்வதி.



புதிய பட்டர்ஃபிளை மிக்ஸரில் அப்படி என்ன தனிச்சிறப்பு ?







40 ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் சாதனங்கள் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டு ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் குக்கர், ஸ்டவ், வாட்டர் ஹீட்டர், ஃபிளாஸ்க் ஆகியவற்றை வழங்கிய பட்டர்ஃபிளை இப்போது உங்களுக்கு அளிப்பது புதிய மிக்ஸர்-கிரைண்டர்.

பட்டர்ஃபிளை சிறப்பு அம்சங்கள் :

- ☐ ஹெவி டியூட்டி மோட்டார்- தொடர்ந்து 60 நிமிடம் ஓடும்.
- ☐ மூன்று பிரத்தியேக ஜாடிகள்- 26 கேஜ் சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
- ☐ ஹைடென்ஷன் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிளேடுகள் — அதி உறுதி; எளிதில் மழுங்காத கூர்மை.
- ☐ ஸ்பெஷல் கிரேடு நைலான் கப்ளர் — எளிதில் தேயாது; உடையாது; மோட்டார் ஓடும் போதும் ஜாடியை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளும்.
- ☐ சஸ்பெண்டட் மோட்டார் அமைப்பு- மோட்டார் அதிர்வு இல்லாமல் இயங்கும்.
- ☐ மைக்ரோ பாலன்ஸ் செய்த ரோட்டர்- மோட்டார் சப்தம் இல்லாமல் சீராக இயங்கும்.
- ☐ ஆட்டோமாடிக் ஓவர்லோடு கட் ஆஃப் வசதி-மோட்டாருக்குப் பாதுகாப்பு
- ☐ வேக்வம் ரப்பர் ஷு-மிக்ஸர் இயங்கும் போது ஆடாமல் நிலை நிறுத்தும்.
- ☐ ஃபுட் ப்ராசஸர் இணைப்புகள் — வேண்டுமானால் கிடைக்கும்.



பட்டர்ஃபிளை

மிக்ஸர் கிரைண்டர்

குறையாத திறன் அழியாத தரம்.





தயாரிப்பாளர்கள் :

காந்திமதி அப்ளையன்ஸஸ் பி. லிமிடெட்,

272, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 018. போன் : 45 41 86, 45 53 42, 45 87 22, 45 83 75

எல்லா பிரபலமான கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

Insight-GA-819

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

நன்மைகளை அதிகமாகத் தரும் மாதம். மூன்று கிரகங்கள் மாதத்தின் முற்பகுதியில் நன்கு அமைவதால் வீட்டில் மகிழ்ச்சியும், மன நிறைவும் காணப்படும். மாதத்தின் முற்பகுதியில் கன்னிப் பெண்களுக்கும், வரன்களுக்கும் குரு பலன் கைகூடி வரும். எனவே சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. ஒரு சிலருக்குப் பதவி உயர்வு ஏற்படும். பழைய பாக்கி வசூலாகும். நகைகளை வங்கிகளிடமிருந்து திருப்பி வாங்கிக் கொள்ளும் அளவிற்கு பொருளாதார நெருக்கடி தீர்ந்து விடலாம். பிரயாணங்களும் கூடி வரும். 18 முதல் 25 தேதிக்குள் ஒருசிலருக்கு எதிர்பாராத பணவரவோ, பதவி உயர்வோ அல்லது மாணவர்களாயிருப்பின் எதிர்பார்த்த கல்லூரியில் இடமோ, வியாபாரிகளானால் புது காண்ட்ராக்ட்டோ ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம் தெரிகிறது. கிருத்திகை நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு மன மகிழ்ச்சி அதிகமாக இருக்கும்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

ராசி நாதன் ஆட்சியில் இருப்பதாலும், வித்யாகாரகன் இரண்டாம் இடத்தில் ஆட்சி பெற்றிருப்பதாலும், பதவி உயர்வும், பட்டங்களும், பரிசுகளும், மற்றும் எதிர்பார்த்த எந்த இனத்திலும் வெற்றி கிடைக்கும். ஒரு சிலருக்கு உஷ்ண சம்பந்தமான நோய் ஏற்படக் காரணமுண்டு. வியாபாரிகளுக்கு சற்று கூடுதலான லாபம் ஏற்படலாம். அதே சமயம் அரசாங்கத்து நிர்பந்தமும் ஏற்படலாம். சமுதாயப் பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ள பெண்மணிகளுக்கு நல்லதொரு பாராட்டைப் பெறத் தக்கதொரு பணியைச் செய்து முடிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கும், மாணவ மாணவிகளுக்கும் சற்று உற்சாகமான மாதமாக இருக்கும். ஒரு சிலர் கடல் கடந்து செல்லுகின்ற வாய்ப்பினை 20 ஆம் தேதி வாக்கில் பெறலாம்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி பத்ரயோகம் ஏற்படும். புதனால் புகழ் கிடைக்கும். 16 லிருந்து 20 தேதி வரை சந்திரனால் சந்துஷ்டி ஏற்படும். சகல காரியங்களிலும், வெற்றி ஏற்படும் மாதத்தின் பிற்பகுதி சற்று அலைச்சலும் பட வேண்டி இருக்கும். அத்தகைய நிலை அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்களுக்கும் ஏற்படலாம். அல்லது குடும்பத்தில் யாருக்காவது ஒருவருக்கு மக்கட்பேற்றை அடையும் காரணமாகவும் இருக்கலாம். குருவினால் சிலருக்குக் குருபலம் கைகூடி அதனால் பதவி உயர்வோ, எதிர்பார்த்த இனத்தில் வெற்றியோ கிடைக்கலாம்!

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம் ஆயில்யம்.

20 முதல் 26 தேதிக்குள், இந்த இராசிக்காரர்களில் ஆயில்ய நட்சத்திரத்தைக் கொண்ட கன்னிப் பெண்கள் சிலருக்கு இதுவரை அந்த நட்சத்திரத்தின் குறை காரணமாக தட்டிச் சென்ற திருமண வாய்ப்பு, கண்டிப்பாகக் கைகூடி வரும் எனலாம். குரு சந்திர யோகம் அந்த அளவிற்குச் சிலருக்கு உதவும். வங்கியில் பணிபுரிபவர்களுக்கு பதவி உயர்வு ஏற்படலாம். அது போலவே வருவாய்த் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு எதிர்பார்த்த பதவி லாபம், பண லாபம் ஏற்படும். வாசனைத் திரவியம் விற்பவர்கள், பட அதிபர்கள், திரைப்பட கலைஞர்கள், பாடகர்கள், ஆகியவர்களுக்கு சுக்கிரனால் லாபம் ஏற்படும். எழுத்துத் துறையினர் ஏற்றம் அடைவார்கள்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

இந்த ராசியில் பிறந்துள்ள, திருமணமாகாதவர்களுக்கு முற்பகுதியில் குரு கடாட்சத்தாலும், செவ்வாய், சுக்கிர பலத்தாலும், கட்டாயம் திருமணம் கைகூடி வரும். பூர

நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு பூர்ணமான அதிர்ஷ்டம் கைகூடி வரும். பிரயாணங்களோ, சுபநிகழ்ச்சிகளோ, அல்லது பதவி உயர்வோ ஏற்பட்டு மன நிறைவு ஏற்படும். இதுவரை தடைபட்டு வந்த எந்த நிகழ்ச்சியும் வெற்றியில் முடியும். கலைஞர்களுக்கு ஏற்றதொரு சூழ்நிலை உருவாகிறது. திரைப்பட நடிகர்கள் இம்மாதத்தில் அபரிமிதமான நன்மையை அடைய இருப்பதால் வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யலாம். ஒரு சிலருக்கு மருத்துவத் துறையில் சேரும் வாய்ப்பு கிடைக்கும். சிலர் எரிபொருள், இரசாயனத் துறை, வண்டி, வாகனத் துறைகளில் அபரிமிதமான இலாபம் அடைவர். மகம் நட்சத்திரக் கலைஞர்கள் ஜெகம் புகழும் வண்ணம் அவர்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் அமையும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியை விட பிற்பகுதி அதிர்ஷ்டம் உடையதாக இருக்கும். முற்பகுதியில் ஒரு சிலருக்கு நமது முயற்சியில் தோல்வியைத் தழுவ வேண்டி இருக்கும். அங்காரகனால் ஒரு சிலருக்கு பிரயாணத்தின் போது சிறு காயங்கள், தடைகள் ஏற்படலாம். மற்றபடி காரிய தாமதம் ஏற்படக் •காரணமில்லை. எல்லா கிரகங்களும் ஓரளவு அனுகூலமான நிலையில் இருப்பதாலும் சுக்கிரனும் குருவும் நன்முறையில் அமைந்திருப்பதாலும் வீடு கட்டக் கூடிய அல்லது வாங்கக் கூடிய பாக்கியம் சிலருக்கு ஏற்படும். வாய்தாபேரத்தாலும், எதிர்பாராத கிராக்கியினாலும் வியாபாரிகளுக்கு அனுகூலமான சூழ்நிலை உருவாகும். அலுவலகம் செல்பவர்கள் மற்றும் பணப் புழக்கத்தில் பணியில் இருப்பவர்களும் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்புரிய வேண்டும். ஏனெனில் ஏமாறக்கூடிய அபாயம் உண்டு.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

கோட்சார பலன்படி ஓரிரு தடங்கல் இருப்பினும் செயலில் வெற்றியை அடையும் நிலை உண்டு. தசாபுக்தி நன்றாக அமைந்தவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக இம்மாதம் அமையும். குறிப்பாக செவ்வாய், சுக்கிரன், புதன் திசை நடப்பவர்களுக்கு இம்மாதம் பூராவும் அனுகூலமாகவே அமையும். எல்லா இராசிக்காரர்களுக்கும் இது பொருந்தும் என்றாலும் துலா இராசிக்காரர்களுக்குச் சற்று பலன் தூக்கலாகவே இருக்கும். ஒப்பனைக் கலைஞர்கள், கட்டிட வேலை செய்பவர்கள், கட்டுமானப் பணியினர், கலைத் துறையினர், ஆகிய அனைவரும் அபரிமிதமான லாபத்தை அடையத் தக்க மாதம். சுப நிகழ்ச்சிகளும் அதன் பயனாக சுப விரயங்களும் ஏற்படும். எனினும் அவை கடன் வாங்காமலேயே சமாளிக்கத் தக்க சூழ்நிலை உண்டு.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

புயல், பிறகு அமைதி, மீண்டும் புயல் என வீட்டில் நிம்மதியற்ற நிலை காணப்படுகிறது. சுக்கிர திசையும் புதன் திசையும் இவற்றைச் சார்ந்த புக்திகளும் நடப்பவர்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருப்பதால் பொருள்-



நஷ்டமில்லை. காவல் துறை, சுங்க மற்றும் விமானத் துறையினர் பதவி உயர்வு பெறுவார்கள். பொருளாதார மேம்பாடு அடையக்கூடிய காலகட்டம். விருச்சிக, மேஷ லக்கினக்காரர்களும் இரத்த அழுத்த நோய்க்கு ஆளாகும் அளவிற்கு உணர்ச்சிப் பூர்வமான சூழ்நிலை உருவாகக்கூடும். எனினும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நிலைமை கட்டுக்கடங்கி விடும். சற்று மந்தமான மாதம்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

ஓரளவுக்கு ஆதாயத்தைத் தருகின்ற மாதம். குறிப்பாக சனியின் தோஷம் குறையும் வாய்ப்பு உண்டு. அதனால் தொழில் முன்னேற்றம், அல்லது புதுத் தொழில் முயற்சி ஏற்படும். மாணவர்களுக்கு ஆதாயம் தரும் மாதம். குறிப்பாக பொறியியல், மருத்துவத் துறை மாணவர்கள் மேன்மையான நிலையைப் பெறுவர். வெளிநாட்டுப் பயணங்களும் ஏற்படலாம். இந்த இராசிக்காரர்களில் சுக்கிர திசை செவ்வாய் புக்திக்காரர்கள் புது வீட்டுக்குக் குடியேறும் யோகம் பெறுவர். வெளிநாட்டுச் செய்தியால் ஆதாயம் உண்டு. அரசுத் தேர்வுகளில் கலந்து கொண்டு தேர்வின் முடிவை எதிர்பார்க்கும் மாணவ மாணவியர்களுக்கு வெற்றி நிச்சயம் ஏற்படும். கலைத் துறையினர் மாதத்தின் முற்பகுதியில் ஆதாயம் பெறுவர்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு ஏழரை சனியினால் ஏற்படும் பாதிப்பு அதிகமாக இருக்காது. ஆட்சியில் உள்ள சனிஸ்வரன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் குரு பார்வை பெறுவதால் பயமின்றி இருக்கலாம். இதுவரை எதிர்பார்த்த வெளிநாட்டு யாத்திரை, வேலை வாய்ப்பு ஒரு சிலருக்குக் கைகூடி வரும். புனிதப் பயணம் ஒரு சிலருக்கு ஏற்படலாம். குரு பார்வையால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். வியாபாரத்தில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு அல்லது ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு கறுப்பு நிற தானியத்தில் இலாபம் கிடைக்க வாய்ப்பு உண்டு. நல்லெண்ணெய் வியாபாரிகள், மற்றும் சோப்பு, வாசனைத் திரவியங்களைத் தயாரிப்பவர்களுக்குக் கூடுதலான நன்மை ஏற்படும். இந்த ராசியில் பிறந்து வக்கீல் பணிபுரியும் பெண்களுக்கு அரசுப் பணியில் இடம் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

இதுவரை அனுபவித்து வந்த அமைதி, பொருளாதார சுபிட்சம் மற்றும் வெளிவட்டாரப் பழக்கம் ஆகியவைகளில் சற்று மந்தமான சூழ்நிலை ஏற்பட்டு மனத்தில் குழப்பமும், அமைதியின்மையும் உண்டாகும். எனினும் ஆட்சியில் உள்ள இராசிநாதன் அப்படி ஒன்றும் தீராத சிக்கலை ஏற்படுத்தி அலைக்கழிக்க மாட்டார். திருடர்களிடமும், முகஸ்துதி செய்பவர்களிடமும், இவர்கள் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டிய காலகட்டம். குருவின் பார்வை மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நல்ல சூழ்நிலையை உருவாக்கும். பொறியியல் துறையினர் சர்வ ஜாக்கிரதையாகப் பிரச்னைகளைக் கையாள வேண்டும். பொதுப் பணித்துறையினருக்கும் இதே நிலைதான். எழுத்தாளர்களும், தேர்ந்த அரசியல்வாதிகளும் தங்களது நடையையும், பேச்சையும் கவனித்துக் கையாள வேண்டிய காலகட்டம் ஆரம்பம். அரசியல்வாதிகளுக்கும், சமூக சேவகிகளுக்கும் கூட இது பொருந்தும்.

கரகரவென்று சுவையான டிபன் சாப்பிட ஆசையா? இதோ ஓர் எளிய முறை:

ஒரு தம்ளர் ரவையை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். முக்கால் தம்ளர் துவரம் பருப்பு, முக்கால் தம்ளர் கடலைப் பருப்பு இரண்டையும் ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகவே ஊறப் போட்டு, இதனுடன் 5, 6 மிளகாய் வற்றல் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து மிக்ஸியில் நறநறவென்றிருக்குமாறு அரைக்கவும். இதை ஊற வைத்த ரவையுடன் சேர்த்து, தேவையான உப்பும் சேர்த்துக் கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் அரிந்து போட்டு தோசைக் கல்லில் அடை போல் செய்து சாப்பிட மிகுந்த சுவையாக இருக்கும்.

— ரமா சந்திரசேகர்.

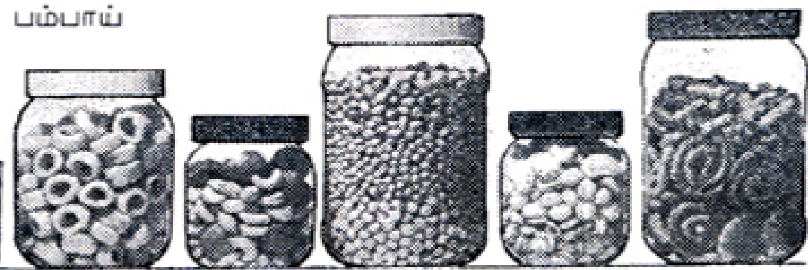
லைம்
ஸின்தால்



அனைத்திலும் புத்துணர்ச்சிமிக்க லைம் சோப்

அனைத்திலும் உன்னதமான லைம் சோப்

துர்நாற்றம் அகற்றும் ஒரே லைம் சோப்



மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மாதத்தின் பிற்பகுதி மனமகிழ்வையும், நிறைவையும் தரும். ஒரு சிலருக்கு அரசு அலுவலகங்களில் வேலை கிடைக்கும். மற்றும் பரிசுகளும், பட்டங்களும் சிலரைத் தேடி வரும். புதிய தொழிலை ஆரம்பிக்கும் வாய்ப்பு பிற்பகுதியில் ஏற்படும். நகைக் கடைக்காரர்கள் நிலை சீராக இருக்கும். பொற்கொல்லர், தச்சர்கள், சினிமாத் துறையினர், சுற்றுலாத் துறையினர்களும் ஏற்றம் பெறுவர். அதிக நன்மை தரும் மாதமாக இரா விட்டாலும் குறைகள் ஏற்பட்டு மனத்தைக் குழப்பும் மாதமாக இருக்காது. மஞ்சள் நிறப் பொருட்களுக்கு மவுசு ஏற்பட்டு அதிகமாக விற்பனையாகும் கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும்.

அவனி புகழ பவனி வர வேண்டும்!

பஞ்ச மகாபுருஷ யோகங்களில் ஒன்றான பத்ர யோகம் ஏற்படும் உண்டாகக் கூடியஉன்னதநிலையையும்,அதனால்பெறக் கூடிய அருளும் பொருளும் எத்தகையது என்பதையும்தொடர்ந்துருசகயோகத்தைப்பற்றி இக்கட்டுரையில் காணலாம். அங்காரகன் எனும் செவ்வாய் ஆட்சி அல்லது உச்சம் பெற்று லக்கினத்திற்கும் அல்லது சந்திரனுக்கும் கேந்திரத்தில் நின்றால் இந்த யோகம் ஏற்படும். இதனால் நல்ல பெயரும், பெருமையும், அதை அனுபவிக்கத் தக்க விதத்தில் தீர்க்காயுளும், தீமைகளையும் சத்ருக்களையும்வென்று,பொது மக்கள் மத்தியில்தலைவனாகி, அதிகாரத்தையும், மதிப்பையும், மரியாதையையும் பெறத்தக்க அளவுக்கு அதிர்ஷ்டம் நம்மை வந்தடையும். ஜாதகத்தில் மட்டுமல்ல, கைரேகையிலும் இந்த அமைப்பைக் காணலாம். குறிப்பாகப் பெண்களது இடது கையில் செவ்வாய்மேடு உயர்ந்தும், படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஆயுள் ரேகை சங்கு அமைப்புடன் அதன்மேல் செங்குத்துக் கோடுகள் (X-Y) போல ரேகைகள் அமைந்திருக்க வேண்டும். படத்தில் உள்ளது போலவே சங்கமைப்போ, கிளைகளுடன் கூடிய புத்திரேகையோ, சற்றுக் கூடியோ குறைந்தோ அல்லது ஒழுங்கற்ற உருவத்துடனோ கூட இருக்கலாம். ஏனெனில் படத்தில் ஓவியம் போல் காட்டப்படுவதால் அப்படியே அமைந்திருக்கவேண்டுமென்பதில்லை. பல சகோதரிகள் தங்கள் கைகளைப் பார்த்துப் படத்தில் காட்டப்படுவதைப் போல இல்லாமல் சற்று மாறியுள்ளதே பரவாயில்லையா எனக் கேட்பதுண்டு. குறிப்பிட்ட உருவ அமைப்பின் சாயல் தெரிந்தாலேகூட போதும். உங்களுக்கு அதற்குரிய பலன்கள் — எழுதப்பட்ட பலன்கள் — கட்டாயம் உண்டு என அறிய வேண்டும்.

குறிப்பாக ருசக யோகத்தையுடையவர்களுக்குச் செவ்வாய் தோஷம் கடுமையாக இருக்காது. அத்துடன் அங்காரகனால் அவர்களுக்கு அபரிமிதமான மனோதைரியமும், திடமும் கிடைக்கும் என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். சமூக சேவை செய்யும் சகோதரிகளும், அரசியலில் மிகச் சிறந்த பேச்சாளராகவும், பொது மக்களின் பேராதரவைப் பெற்றவர்களாகவும் இருக்கும் பெண்மணிகளும் இத்தகைய ருசக யோகத்தைப் பெற்றவர்களே ஆவார்கள். துணிவும், தூய்மையும், அதே சமயம் வாய்மையும் பெற்றுத் திகழ வேண்டுமானால் இத்தகைய அங்காரக அமைப்பு நமது கைகளிலோ, ஜாதகத்திலோ அமைந்திருக்க வேண்டும். காந்தியாரும், இந்திரா காந்தி, கென்னடி போன்றவர்களும், இத்தகைய யோகத்தைப் பெற்றவர்களே. ஆனால் அவர்களது முடிவுக்கு அவர்கள் கையில் அமைந்திருந்த சனீஸ்வரனின் அமைப்பு மிக முக்கிய காரணமாகும். எனவே இறவாப் புகழ் படைக்க பத்ரயோகத்துடன் ருசக யோகம் கட்டாயம் அமைய வேண்டும். இந்த யோகக்காரர்களின் கைகளில் விதிரேகையும், (a-b) சூரிய ரேகையும் (c-d) நன்கு நேராகவும் சீராகவும் படத்தில் காண்பது போல் அமைய வேண்டும். சுருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டுமானால் அரசுத்துறை, அரசியல் துறை, சமூக இயல் ஆகிய எத்துறையிலும் பேரும் புகழும் அடைய வேண்டுமானால் ருசக யோகம் அமைப்பு அவர்கள் கையில் அமைந்திருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்டவர்கள் அவனி புகழ பவனி வருவார்கள். இதில் எள்ளளவும் ஐயத்திற்கே இடமில்லை.

— **ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.**



இரவு முழுவதும் புரண்டு புரண்டு படுத்ததில் கண்களில் எரிச்சல்; உடம்பில் வலி... மனசில்...?

இனம் புரியாத வேதனை அரித்துப் பிடுங்கியது. நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது அந்த வேதனை நேற்று மாலையிலேயே மனதுக்குள் புகுந்து கொண்டது என்றே தோன்றியது. என்ன ஏது என்று விளங்காததால் தான் வேதனை.

மணி ஆறு அடித்துவிட்டது. இதற்குள் ஷ்யாமா எழுந்து விடுவாள் வழக்கமாக. இன்று என்னவோ தெரியவில்லை. காப்பி போட்டு, குளித்து குக்கரையும் அடுப்பில் ஏற்றிவிட்டுச் சமையலறையிலிருந்து வெளியில் வந்த விசாலம், குற்றவுணர்வோடு அவசரமாக வரும் ஷ்யாமாவைப் பார்த்தாள்.

புன்னகைத்துக் கொண்டாள்.

"சாரிம்மா. தூங்கியே போயிட்டேன்."

அவள் கண்களை ஆழமாகப் பார்த்தாள். ஷ்யாமாவால் நேருக்கு நேர் பார்க்க முடியவில்லை. தலை குனிந்த படி மெல்ல நகர்ந்தாள். அவள் கண்களுக்குக் கீழே தெரிந்த கருவளையம், சோர்வைக் காட்டும் வதங்கிய கன்னம், தூக்கமின்மையால் ஏற்பட்ட கண்களுக்குள் செம்மை —

"ஏம்மா ஷ்யாமா, சரியா தூங்கலியா?"

"என்னமோ தெரியல்லை. நேத்து சரியா தூக்கம் வரல்லை."

காப்பியைக் கலந்தாள்.

"ஏம்மா நீங்க இன்னும் காப்பி குடிக்கல்லையா?

"நாலு வருஷமா, என்னிக்கு நீ இல்லாம காப்பி குடிச்சிருக்கேன் சொல்லு!"

விசாலம் இதை சிரித்துக் கொண்டேதான் சொன்னாள். ஆனாலும் ஷ்யாமாவுக்குக் கண்ணீர் வந்தது. ஐந்தரைக்கு எழுந்து காப்பி போட்டு முதல் டிகாஷனில் இரண்டு பேருமாகக் காப்பி சாப்பிடுவார்கள். காப்பிக்குள் ஒரு சொட்டுக் கண்ணீர் கலந்தது.

ஷ்யாமா காய்கறிக் கூடையை எடுத்தாள். மௌனமாகக் கொத்தவரங்காயை ஆயத் தொடங்கினாள். மனம் முழுவதும் நேற்றைய மாலைச் சம்பவத்தையே மையமாக வைத்துச் சுற்றிக் கொண்டிருந்தது.

இவளுக்கு என்ன வந்தது? காப்பி குடித்து பேப்பர் படித்து விட்டு, படித்த விஷயங்களை மாமியாரிடம் கொட்டி அளந்து கலகலக்கும் ஷ்யாமா ஏன் இப்படி மௌனமானாள்? விசாலத்திற்கும் நேற்று மாலைச் சம்பவம் நினைவில் சுழன்றது.

ஷ்யாமாவும் சங்கரும் அலுவலகத்திலிருந்து வரும் போது விசாலம் பூஜையறையில் விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் படித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"படிச்சுப் படிச்சுச் சொன்னேன். இந்த மாதிரி பண்ணிட்டியே! படிக்காதவனா சரி."

"என்னவோ என் தலைவிதி. ஒரு நாள் மறந்து போச்சு. ஒங்ககிட்ட பேச்சு வாங்கணும்னு இருக்கு!"

"இதபார்! பேச்சு வாங்கறதைச் சொல்றியே! நெட் ரிசல்ட் என்னன்னு யோசிக்க வேண்டாம். எவ்வளவு பெரிய சுமை. பிராப்ளம். இப்பத்தான் அதற்கு வழி இருக்கும் போது, யாராவது வலிய போய் ப்ராப்ளத்தை கிரியேட் பண்ணுவாங்களா? முன்யோசனையில்லாமப் பண்ணிட்டு, எதிர்த்துப் பேசினே எனக்குக் கெட்ட கோவம் வரும்!"

"இந்தப் பிரச்ப்ளத்துக்கு நான் மட்டும் காரணம் இல்லை. நீங்களும்தான்!"

"அறைஞ்சேன்னா! நீ மட்டும் மாத்திரையைப் போட்டிண்டிருந்தா, இப்ப இந்தக் கவலையெல்லாம் எதுக்கு?"

"நடந்தது நடந்து போச்சு. வந்ததை வேண்டாம்னு எதுக்குச் சொல்லணும்தான் எனக்குப் புரியல்லை."

"இதபார் ஷ்யாமா. இது மாதிரி அசட்டுத்தனமா பேசினே நான் பொல்லாதவனா இருப்பேன்."

"ஏன் கத்தறீங்க. அம்மா காதுல விழப் போறது."

"அப்ப நான் சொன்னபடி செய். நாளைக் காலை ஏழரை மணிக்கு டாக்டர்

வம்ச விருக்ஷம்

கங்கா ராமமூர்த்தி

மீனாட்சியோட க்ளினிக்குக்குப் போறோம்.''

''அம்மாகிட்ட.... சொல்ல வேண்டாமா?'' குரலில் தயக்கம் எட்டிப் பார்த்தது.

''ஒனக்கு மூளை இல்லைங்கறதை அப்பப்ப எஸ்டாப்ளிஷ் பண்ணணுமா?''

ஷ்யாமா முகம் சிறுத்து வாட, கண்ததும்ப அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்த போது.

''ஸ்ரீராம ராமேதி ரமே ராமே மனோரமே
சகஸ்ரநாம தத்துல்யம் ராம நாம
வரானனே....''

சொல்லியபடியே தலை தூக்கி விசாலம் பார்க்க நேர்ந்தது.

'திடுக்'கென்று ஒரு விநாடி இதயம் நின்றது போல ஸ்லோகமும் நின்றது. மறு விநாடியே சமாளித்துக் கொண்டாள். புருஷன் பெண்டாட்டிக்குள் பேச்சுத்தடிப்பது புதியது அல்லவே! எப்போதும் இழைந்து கொண்டேவா இருக்க முடியும். இரண்டும் இரண்டு உயிர், தனித்தனி மனசு. ஒவ்வொருவர் சூழலும் உலகமும் வெவ்



ஆயுர் வேத முறையில்
புற்று நோய்க்கு சிகிச்சை



நான், கமலாநாகராஜராவ் 'W/o R. Nagaraja Rao Retired Chief Manager, Union Bank of India at Bangalore) கியானகாலோஜிஸ்டை 'Gynaecologist) சந்தித்த பொழுது அவர் என்னை பம்பாயில் உள்ள புற்று நோய்க் கழகத்தை, சொவிக்ஸ் புற்றுநோய் இருப்பதால், பார்க்கச் சொன்னார். நானும் புற்று நோய் சிகிச்சைக்காக இந்தியாவில் உள்ள சில புற்று நோய் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டேன். ஆனால் எந்தவிதமான முன்னேற்றமும் தெரியவில்லை.

1977 டிசம்பர் மாதத்தில் ஒரு சிலரால் மிகவும் வெற்றிகரமாக பல புற்று நோய் உள்ளவர்களை தனது சிகிச்சையின் மூலம் குணப்படுத்திவரும் ஹைதராபாத்தில் கேன்ஸர் இன் பர்மரி) டாக்டர் பாபுராவ் அவர்களை பற்றி தெரியவந்தேன். உண்மையில் ஹைதராபாத்தில் உள்ள எனது சில நண்பர்களிடம் விசாரித்தேன், அவர்கள் கொடுத்த தைரியத்தினால் டாக்டா பாபுராவ் அவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டேன். பூரண சிகிச்சை முடிந்தவுடன் நான் கியானகாலோஜிஸ்டை பார்த்தேன். அவர் எனது நிலைமையை பூரணமாக குணம் ஆனது கண்டு மிகவும் சந்தோஷப்பட்டார். மேலும் புற்று நோய் இருப்பதற்கான எந்த அறிகுறியும் இல்லை என்று சொன்னார். இப்பொழுது நான் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறேன்.

டாக்டர் பாபுராவ்

புற்று நோய்க்கு சிறந்தமுறையில் சிகிச்சை செய்து அவர்களுக்கு மறு பிறவி கொடுக்கிறார்.

கமலா நாகராஜராவ்
ஆர். கமலம்மா
1224, 34-வது கிராஸ் ஜெயநகர்,
பெங்களூர்

கால அட்டவணை

விலாசம்	போன் நம்பர்	பார்க்கும் கிழமைகள்
டாக்டர் பாபுராவ்—வீடு கேன்ஸர் இன்பர்மரி 2-1610 செடம்ரோடு, மொமுலாகூடம் ஜெகதாம்பா பெட்ரோல் பங்க் அருகில் குல்பார்கா (கர்னாடகா)	21452	பிரதி திங்கள் செவ்வாய் மாத்திரம்
ஹோட்டல் மிட் டவுன் அன்டேரி (மேற்கு) ரயில்வே ஸ்டேஷன் எதிரில் பம்பாய்.	6288882 6286635	பிரதி புதன்
கேன்ஸர் இன்பர்மரி 1-1-271/3 சிக்கட்பள்ளி பஸ் ஸ்டாப் அருகில் ஹைதராபாத் - 500 020.	64735	பிரதி வெள்ளி
C/o ராம் இன்டர்நேஷனல் 114, கோடம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை 600 034.	473350 473420	பிரதி சனி
C/O. ஹோட்டல் பிருந்தாவன் மஹாத்மா காந்தி ரோடு, பெங்களூர்.	573271	பிரதி ஞாயிறு

வேறு வட்டங்கள். உரசிக் கொள்ளும் போது பொறி பறக்கத்தான் செய்யும். இதுவும் வாழ்க்கைக்கு அத்யாவசியம்தான். உப்புச் சப்பில்லாத பத்தியமாக இருந்தால் ருசிக்கவா செய்யும்?

விசாலம் சண்டையைப் பார்த்து கலங்கவோ, சமாதானத்தைக் கண்டு மகிழவோ மாட்டாள். ஆனாலும் இன்று என்னவோ விபரீதமாக இனம் புரியாத வேதனை வயிற்றைப் பிசைந்தது.

எதுவாயிருந்தாலும் விசாலத்துக்கு அதன் காரணம் தெரிந்திருந்தால் மனம் வேதனைப் பட்டதில்லை. ஆனால் நேற்றிலிருந்து, இவர்கள் கோபதாபத்துக்கும் கடுஞ்சொல்லுக்கும் காரணம் என்ன என்பது விளங்கவில்லையே? சங்கர் முகம் சிவந்து அவள் அதிகம் பார்த்ததே இல்லை. என்ன கோபமாக இருந்தாலும் வார்த்தைகளில் வெளிப் படுத்தவும் மாட்டான். மௌனமாக இருந்து காரியத்தைச் சாதித்து விடுவான். அவன் இப்போது கொதித்துப் போயிருப்பதைப் பார்க்கும் போது விசாலத்தால் கவலைப் படாமல் எப்படி இருக்க முடியும்?

'பட்'டென்று நாசூக்கு இல்லாமல், கேட்பதும் விசாலத்துக்கு நாகரீகமாகத் தெரியவில்லை. ''உனக்கொன்றுமில்லை'' என்று முகத்திலடித்தாற் போல் பேச்சு வாங்க அவளுக்குத் தாங்காது. தனக்குச் சொல்ல வேண்டும் என்று அவர்களுக்குத் தோன்றினால் சொல்லாமல் இருக்க மாட்டார்கள் என்ற நம்பிக்கை. ஆனாலும் அவள் பெத்த மனம் புழுங்கியது. யாரோ எவரோவா, பிள்ளை மாட்டுப் பெண் இவர்கள் முகம் வாடினால் மனம் பொறுக்கவில்லை.

ஷ்யாமா சொல்வாள் என்று எதிர் பார்த்தாள்.

பெண்மணிகளே! இனிமேல் உங்கள் 'பர்ஸை' ஜாக்கெட்டுக்குள் செருகி வைக்காதீர்கள்! இதனால் 'சரும' நோய் (பர்ஸை எந்த இரசாயனப் பொருட்களை உபயோகித்துத் தயாரித்தார்' களோ?) வருகிறது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— ஆர். ராஜேஸ்வரி.



அவளும் இதோ, இறுக்கமான முகத்தோடு காய் நறுக்கிக் கொண்டிருக்கிறாள். விசாலத்துக்குப் புதிராக இருந்த இன்னொரு விஷயம், ஏதோ பேசிக் கொண்டிருந்தவர்கள், இவள் தலையைக் கண்டதும் 'சட்'டென்று நிறுத்திக் கொள்வானேன்!

''ஷ்யாமா, அருணை எழுப்பலியா? ஸ்கூலுக்கு நேரமாயிடுமே!''

நிமிர்ந்து கடிகாரத்தைப் பார்த்தவள் கண்களில் ஜலம் ததும்பியிருந்தது. ''அடடா, மணி, ஏழு ஆயாச்சா! என்னவோ நினைவு. இதோ எழுப்பறேன்.'' வேகமாக எழுந்து போகும் போதே, அவள் கண்களைத் துடைத்துக் கொள்வது தெரிந்தது.

''ஹூம்'' என்று பெருமூச்சு அடிவயிற்றிலிருந்து கிளம்பியது.

ஜன்னலைத் திறந்து வைத்தாள். வானம் ஆரஞ்சுவண்ணத்தில் வெண் மேகங்களோடு தெரிந்தது. எவ்வளவு அழகுகளை இறைவன் காட்டுகிறான். ஆனால் இந்த இயற்கையின் எழிலோவியத்தைப் பார்க்க, பரவசப்பட இங்கே யாருக்கு நேரமிருக்கிறது. வானப் பின்னணியில் பச்சை இலை போர்த்திய மரம் தெரிந்தது. கரிய காக்கைகள் ஒன்று மாற்றி ஒன்று கரைந்தன. எல்லாம் ஆபீஸ் காக்கைகள். ஏழு ஏழரைக்கு எல்லோரும் அன்னம் வைத்து பழக்கப் படுத்தியிருந்தார்கள். 'க்ரீச்' என்று கத்திக் கொண்டு அணில் ஒன்றையொன்று துரத்தின. வரிசையாக வானவீதியில் பச்சைக் கிளிகள் பறப்பதைப் பார்த்தபோது மனத்தில் சந்தோஷ அலைகள் மோதின. உலகம் இந்த சின்ன வீட்டுக்குள் அதன் மனிதர்களுக்குள் அவர்கள் பிரச்னைகளோடு மட்டும் இல்லை என்று விசாலம் மனம் லேசாக திரும்பினாள்.

குக்கர் அவளை நடைமுறை உலகுக்கு இழுத்து வந்தது. மறுபடி சங்கரின் கோபக் குரலில் வார்த்தைகள் தடித்து வருவது கேட்க, சமையலறை வாயிலில் நின்றாள்.

குரல் முணுமுணுப்பாகித் தேய, அவன் ஒரு புறமும் அவள் மறுபுறமாகச் சென்றார்கள். அருணை எழுப்பி ஷ்யாமா பின்புறம் அழைத்துப் போனாள். மறுபடி அவள் கண்களைத் துடைத்துக் கொள்வதைக் காண விசாலத்திற்கு பகீரென்றது. இந்த இரண்டு இளம் உள்ளங்களும் மோதிக் கொண்டு இரத்தம் கசியக் கசிய இருப்பதை வயதில் மூத்தவளான நான் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது நியாயமா? நாகரீகம் என்று ஒதுங்கி நிற்பது மூன்றாம் மனிதர் வேலை இல்லையோ? அவர்களே சொல்வதற்குத் தயங்குகிறார்களோ என்னவோ? கண் முன்னால் இவ்வளவு கோபமும் கண்ணீரும் கண்ட பின்பு ஜடமாக இருக்கிறாளே, ஒரு வார்த்தை என்ன விஷயம்?'' என்று கேட்கட்டுமே என்று தவிப்பில் இருக்கிறார்களோ?

தருந்த சமயத்தை எதிர் நோக்கி விசாலம் காத்திருந்தாள்.

அருணை அழைத்து வந்த ஷ்யாமா, பாலை எடுத்து அவனிடம் திணித்துவிட்டு அவசரமாக, புடைவை இத்யாதிகளை எடுத்துக் கொண்டு குளிக்கக் கிளம்பினாள்.

"இன்னிக்கு ஆபீஸுக்கு சீக்கிரம் போகணுமா ஷ்யாமா? அதிசயமா சங்கர் கூட குளிச்சு ரெடியா இருக்கான்! இல்லை வேற எங்கேயாவது போகப் போறேளா?"

ஷ்யாமா திடுக்கிட்டு மாமியாரை ஏறிட்டாள். உதடு துடித்தது. எதையோ சொல்ல நினைத்து, சொல்லலாமோ வேண்டாமோ என்ற குழப்பத்தில் கூடத்தின் பக்கம் தலை சாய்த்துப் பார்த்தாள்.

"அருண், ஸ்கூலுக்கு எடுத்திண்டு போக புத்தகப் பையை ரெடி பண்ணு, ஓடு."

குழந்தை துள்ளிக் கொண்டு சென்றதும், ஷ்யாமா மாமியாரிடம் நெருங்கி வந்தாள்.

"ஏழரை மணிக்கு டாக்டர் மீனாட்சியைப் பார்க்கப் போகணும்.."

ஓ, அதுவா விஷயம்! இதற்கு ஏன் இவ்வளவு கோபதாபம், சண்டையும் சச்சரவும்?

"ரெண்டு மாசம் ஆச்சா ஷ்யாமா? சந்தோஷப்பட வேண்டிய விஷயம் தானே. அதுக்காகவா நீங்க ரெண்டு பேரும்..." விசாலத்துக்கு என்ன சொல்லிக் கேட்பது என்று தெரியவில்லை. அவர்களுடைய கோபக் குரல்கள் தன் காதுகளை எட்டியதைச் சொல்லலாமோ?

"அம்மா, நேத்திக்கு டாக்டர்கிட்ட போய் ஸ்கேன் பண்ணினதிலே கன்பர்ம் ஆயிடுத்து.

"அருணுக்கோ நாலு வயசாச்சு. இனிமே என்ன? இன்னொன்று பிறக்கட்டுமே. அருணுக்கும் ஒரு உடப்பிறப்பு வேண்டாமா?"

"அதைச் சொல்லப் போகத்தான் அவருக்குக் கோவம் வந்திடுத்து. 'காச் மூச்' சுன்னு கத்தறார். இப்பவே எனக்கு இருபத்தெட்டு வயசாறது. இப்படியே தள்ளிண்டே போனா முப்பது வயசு தாண்டினா டெலிவரி கஷ்டப்படாதா?"

"அதானே! அவன் கெடக்கறான் விடு. இன்னிக்கு எதுக்கு மறுபடி டாக்டர்கிட்ட போகணும்?"

"அபார்ஷன் பண்ணிக்கணுமாம்!"

விசாலம் தீயை மிதித்தது போல, துடித்தாள். ஒரு உயிரைக் கொல்வது அவ்வளவு எளிதாகி விட்டதா? மருத்துவமும் விஞ்ஞானமும் உயிர் விதைகள் முளைக்காமல் இருக்க என்னென்ன யுக்திகள் செய்ய வேண்டுமோ செய்து விட்டது.

முளைத்தபின் கிள்ளலாமோ? விசாலத்துக்கு இதயத் துடிப்பு அதிகரித்தது. படபடப்போடு, சுவரில் சாய்ந்தாள்.

"ஷ்யாமா, இன்னுமா நீ ரெடியாகல்லே?"

அம்மா சுவரில் சாய்ந்து நிற்க, ஷ்யாமா அவளைப் பிடித்துக் கொண்டு பரிதாபமாகப் பார்க்க....



பெரிய நெல்லிக்காயை முழுதாக ஊறுகாய் போடும்பொழுது, சுத்தமான கோணி ஊசியால், 3, 4 இடங்களில் குத்தி விட்டால் சீக்கிரமாக உப்புப் பிடிக்கும். ஊறவும் செய்யும்.

— பார்வதி

சங்கர் பல்லைக் கடித்தான். இரண்டாம் பேர் அறியாமல் செய்து விட்டுவர நினைத்தவனுக்கு, ஷ்யாமாவின் போக்கு கோபத்தைக் கிளறியது.

"அம்மா கிட்ட சொன்னியா? அவளால இதையெல்லாம் ஜீரணிக்க முடியாதுன்னு தானே நான் சொல்ல வேண்டாம்னேன்.

"சங்கர், என்னால எதைவேணா ஜீரணிக்க முடியும். ஒரு உயிரைக் கொல்றது பாவம். அந்த நெனைப்புத்தான் என்னை வதைக்கறது. ஆமாம், குழந்தை வேண்டாம்னு சொல்றயே! இப்ப வேண்டாம்னு தான் சொல்றயா?"

"எப்பவுமே வேண்டாம்னு சொல்றேன்."

சங்கரின் வார்த்தைகள் அழுத்தம் திருத்தமாக வெளிவந்தன. தீர்மானம் செய்தால் அதை நிறைவேற்ற நினைக்கும் பிடிவாதம்.

"அப்படி என்ன, ஒங்களுக்கு குழந்தைகள் மூணு நாலு பொறந்து அலுத்துப் போச்சா? இல்லை வளர்க்க வசதிதான் போறாதா? சொல்லு சங்கர், இப்படி உயிர் வதை செய்யறதுக்கு எது காரணம்?"

"நீதான் என்னமோ சீரியஸா எடுத்துக்கறே. இப்ப இதெல்லாம் சகஜம். ஒரு நாளைக்கு......

"நீ பேச்சை மாத்தாதே, இந்தப் புள்ளி விபரமெல்லாம் எனக்கு வேண்டாம். நான் ஆராய்ச்சியா பண்ணப் போறேன். ஏன் குழந்தையே வேண்டாம்னு சொல்றே. காரணத்தைச் சொல்லு!"

அம்மாவின் குரலிலிருந்த உஷ்ணமும் கடுமையும் சங்கரைக் கொஞ்சம் பயமுறுத்தின.

"அது.... வந்து ஒரு குழந்தை போது மேனுதான். அடுத்த குழந்தை பெண்ணாகப் பிறந்து தொலைச்சால் என்ன செய்யறது? பெண்ணை வளர்த்து படிக்க வைத்து கல்யாணம் பண்ணி அப்பப்பா... சமுத்ர அலை மாதிரி செலவு விடாம வரும். இதையெல்லாம் அவாய்ட் பண்ணலாமேன்னு தான்...."

"அவாய்ட் பண்ண நெனைக்கறவன் உசிர் வரதுக்கு முன்னே நடுக்கறதுக்கு என்ன?"

"எல்லாம் இவளாலதான்..."

"போதும் நிறுத்து. எல்லாம் கடவுளோட சித்தம். நம்மால ஒன்றும் செய்ய முடியாதுன்னு தெரிஞ்சுக்கோ! அதிலேயும் பொறக்கறது பொண்ணா இருக்குமோனு நீ பயப்படறதை நெனச்சா வருத்தமா இருக்கு சங்கர். உன்னைப் பெத்தவ ஒரு பெண். உன்னை தந்தையாக்கியவளும் ஒரு பெண். உன்னைச் சகோதரனா நெனைச்சுக்க மூன்று சகோதரிகள் இருக்கா. பெண் வம்ச விருக்ஷம். அதன் வேரில் வெந்நீரைக் கொட்டிட்டு அண்ணாந்து பார்க்கறவன் முட்டாள்.

"ஒவ்வொரு பெண் கல்யாணத்தின் போதும் அப்பா விழி பிதுங்கிப் போனதை நான் கண்ணால பார்த்துத் தாம்மா வெறுத்துப் போனேன்."

"அதெல்லாம் அந்தக் காலம். இனிமே வருங்காலத்துல பெண்ணும் ஆணும் சமமா, இருக்கப் போற காலம். ஏன் இப்பவே எடுத்துக்கோயேன். உன் கல்யாணத்துல ஷ்யாமா குடும்பத்துச் செலவை யோசிச்சு நாம சிக்கனமா கல்யாணம் நடத்தினமா இல்லியா?"

"எல்லாருக்குமே என்னைப் போல மாப்பிள்ளை வாய்ச்சிட்டா எப்படி?"

"நீ ரொம்ப அலட்டாதே! நூத்துல ஒருத்தர் தான் வரதட்சணை அது இதுன்னு கேக்கறா. காலம் மாறிண்டே வரது. பொண்ணை அவளுக்காகவே ஏத்துக்கற காலம் வந்திடும்."

"ஒன்பேச்சை நம்பிண்டு பெண்ணைப் பெற்றுக் கொண்டால் என்னைப் போல மடையன் வேற யாரும் இருக்க மாட்டான். சரி சரி ஷ்யாமா கிளம்பு."

"விடிய விடிய இராமாயணம் கேட்டு சீதைக்கு ராமர் சித்தப்பாங்கறியே! இதபார். ஒன்னை மாதிரியே இப்ப நாடல எல்லாரும் நெனைக்க ஆரம்பிச்சா அடுத்த தலைமுறையில் பெண்ணே இருக்க மாட்டான்னு தோணறது. கடவுள் புத்திசாலி. ஒன்னையும் என்னையும் விட புத்திசாலி. அவன் ஒரு கணக்கு வெச்சிருப்பான். இத்தனை காலமா பெண்கள் பொறந்து வளர்ந்து வாழ்க்கைப்பட்டு பேரெடுத்ததே இல்லியா? என்னவோ புதுசா தத்துவம் பேசறியே! மொளச்ச மொளையைக் கிள்ளாதே. மேல இருக்கிறவனுக்குக் கணக்கு தெரியும் ஆணையும் பொண்ணையும் சமமாத்தான் படைப்பான். படைக்கறதுக்கெல்லாம் ஒரு வழியையும் அவன் காட்டத்தான் செய்வான். நாம் ஒரு கருவி. தெரிஞ்சுக்க. எதிர் காலத் தப்பத்தி சிந்திக்கறதுலேயும் ஓரளவு நியாயம் இருக்கணும். "வம்ச விருக்ஷத்தை அழிக்க நினைக்கலாமோ?"

ஷ்யாமா சங்கரை ஆழமாக நோக்கினாள். பார்வையில் ஒரு துணிவு தென்பட்டது.

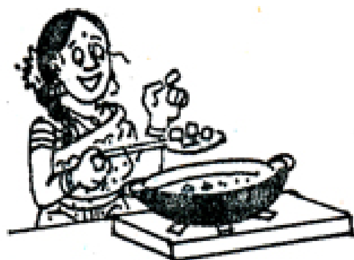
"ஷ்யாமா போல ஒரு பெண் பிறக்கட்டுமே. வேணாம்னு சொல்லுவமா? பெண் சமூகத்துல பாதி. அவளை ஒதுக்கி ஒண்ணும் செய்ய முடியாது இவ்வளவும் சொல்லிட்டேன். அப்புறம் ஒன்பாடு ஒன் பெண்டாட்டி பாடு."

விசாலம் அடுப்பை கவனிக்கப் போனாள். சங்கர் ஹாலில் உட்கார்ந்து மோட்டுவளையைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். ஐந்து நிமிடம் கழித்து, "ஷ்யாமா... சாப்பாடு ரெடியா.... நான் ஆபீஸ் போகணும்...." என்றான்.

இரண்டு பெண்களின் முகங்களிலும் சிரிப்புப் பூவாக மலர்ந்தது.

தேங்காய் பர்பி செய்யும் போது வேர்க்கடலையின் சிவப்புத் தோலை நீக்கி, இரண்டாக உடைத்து, நெய்யில் பொரித்துப் போடுங்கள். ஆகா, படுஜோர்!

— பார்வதி.





வெல்லக் கொழுக்கட்டை வேக வைக்கும் போது, துணி போட்டு வைத்தால், அதில் ஒட்டிக் கொள்ளும். வாழை இலைக் கிழிசலைப் போட்டால், சிறிதும் ஒட்டாது. வீணாகாமல் எடுக்கவும் வசதியாக இருக்கும்.

— பார்வதி.

கலைகளைக் கற்றுத் தாருங்கள்

''அப்பா.... எங்க ஸ்கூல்ல ஒரு டிராமா போடறாங்க... என்னையும் நடிக்கக் கூப்பிடறாங்க... நான் சேரவா'' — சேகர். வயது பன்னிரண்டு.

''போடாபோ... டிராமாவாவது மண்ணாங்கட்டியாவது.... அந்த நேரத்திலே பாடத்தைப் படிச்சு ரெண்டு மார்க் கூட வாங்கறதைப் பாரு'' — சேகரின் அப்பா.

''அம்மா... நான் பெயிண்டிங்ஸ் கிளாஸ்லே சேரவா?'' — மாலதி.

''நீ பெயிண்டிங்ஸ் கத்துகிட்டு என்ன பண்ணப் போறே? பேங்க் உத்தியோகத்துக்குப் போகப் போறே... உனக்கு எதுக்கு பெயிண்டிங்ஸ் அது இதெல்லாம்... அந்த நேரத்திலே படி.''



கேள்விகளும், பதில்களும் நமக்குப் புதிதல்ல. பல குடும்பங்களிலும் பெற்றோர்களது ரியாக்ஷன் இப்படியே இருக்கிறது.

இதற்குக் காரணம் என்ன?

'நடிப்பு, பாட்டு, ஓவியம் எல்லாம் அந்தத் துறைகளில் பிரபலமாக விரும்புபவர்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவை. எனது மகன் அல்லது மகள் ஒரு விஞ்ஞானியாகவோ, ஒரு பேங்க் ஆபீசராகவோ வர வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்...

அப்படி இருக்க கலைகளை கற்றுக் கொள்வது 'தேவை இல்லாதது... அவர்களுக்கு அது உதவாது' என்ற அபிப்பிராயமே. சாதாரண நிலையில் உள்ளவர்கள் 'இதெல்லாம்' பணக்கார விஷயம் என்று ஒதுக்கி விடுகிறார்கள்.

பெரிய பெரிய விஞ்ஞானிகள் விஞ்ஞானக் கூடத்திற்குள்ளாகவே அடைக்கப்பட்டு விடுகிறார்களா? பேங்க் ஆபீசர்கள் பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வதில்லையா?

பொறுப்பான பதவியில் உள்ள பலரும் செமினார், கான்ஃபரன்ஸ் என்று பல நிகழ்ச்சிகளுக்குப் போக வேண்டியிருக்கிறது.

சில சமயங்களில் டீவி, ரேடியோவில் உத்தியோகம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களைப் பற்றிப் பேச வேண்டியிருக்கிறது.

பத்திரிகைக்காரர்களைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது.

தங்களது குழந்தைகளை விஞ்ஞானியாக மாத்திரம் 'தயாரிக்க' விரும்பும் பெற்றோர்களுக்கு ஒரு எச்சரிக்கை.

பல விஞ்ஞானிகள் 'கூட்டுக்குள் இருந்தே பழக்கப்பட்டவர்கள். தங்களுடைய திறமையால் புகழ் கிடைத்தாலும் பொது மக்களைச் சந்திக்க அவர்களுக்குப் பயம்.

அவர்கள் தங்களுடைய எண்ணங்களை, கண்டு பிடிப்புகளை கேட்பவர்கள் ரசிக்கும் படியாக எடுத்துச் சொல்வதில்லை. சொல்வதில்லை என்பதை விட பலராலும் அப்படிச் சொல்ல முடிவதில்லை என்பதே உண்மை.

காரணம்?

கூட்டத்தினரைப் பார்த்ததும் அவர்



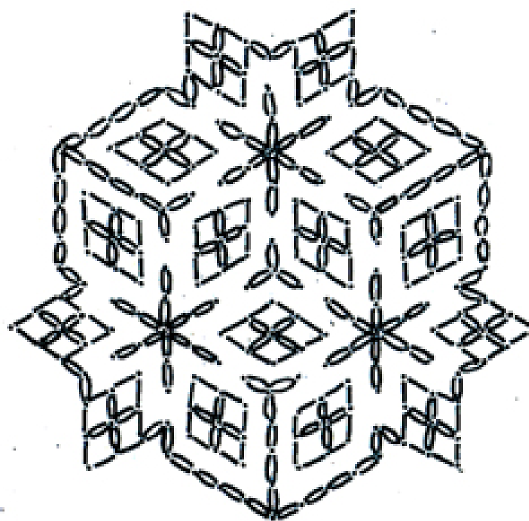
களுக்கு ஒரு பயம். வார்த்தைகள் கோர்வையாக வருவதில்லை. குரலில் ஏற்றம் இறக்கம் இல்லாமல் ஏதோ கிணற்றுக்குள் இருந்து பேசுவது போல ஒரு பேச்சு. முகம், கை, கால் போன்ற உறுப்புகளில் உணர்ச்சிகளே இல்லை.

ஒருவர் பேசும் போது அவருடைய முகத் தோற்றம், உறுப்புகளின் அசைவு, குரல்களின் ஏற்ற இறக்கம் போன்றவையே கேட்பவரின் மனத்தை ஈர்த்து கேட்கும் சப்ஜக்டில் மனதைப் பதிய வைக்கிறது.

டீவியில் பல நிகழ்ச்சிகளும், பேட்டிகளும் போரடிப்பதற்கு இந்தக் குறைகளே காரணம்.

செமினாரை விட்டு விட்டு ஒரு சயன்டிஸ்ட்டுடைய வருடாந்திர அலுவலகத் தேவை ஒன்றைக் கவனிப்போம்.

ஒரு விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிக்காக அறிக்கை ஒன்றைத் தயாரித்து இருக்கிறார். ஒரு கமிட்டியின் முன்பு அதனை எடுத்துச் சொல்லி பட்ஜெட் கேட்க வேண்டும்.



அவர் எடுத்துச் சொல்லிய முறை யாரையும் கவரவில்லை. அதன் விளைவு? அவரது ஆராய்ச்சிக்கான அனுமதி நிராகரிக்கப்பட்டது.

அதே சமயத்தில் அவரது கண்ணோட்டத்தின் படி திறமை குறைந்த இன்னொருவருடைய ஆராய்ச்சி அறிக்கை ஏற்றுக் கொள்ளப் பட்டது.

காரணம்?

அவர் தன்னுடைய ஆராய்ச்சியின் அவசியம், அதனால் கிடைக்கும் பலன், அதற்கான செலவு, கால அளவு, அதில் ஏற்படும் பிரச்னைகள் முதலிய பலவற்றையும் தெளிவாகக் கேட்பவர்கள் மனத்தில் பதியும்படியாக எடுத்துச் சொல்லியதே காரணம்.

இவரது பின்னணியைப் பார்த்தால் பள்ளி கல்லூரிகளில் படிக்கும் போது பல கலை நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொண்டவராக இருந்தது புரிகிறது. ஆக விஞ்ஞானியாக இருந்தாலும் கூட கலைகள் அனாவசியம் இல்லை. சேல்ஸ் ரெப்ரஸண்டேடிவ்களுக்கு கேட்பவர்களுக்கு உகந்ததாக, எப்படிப் பேசுவது, என்றெல்லாம் ட்ரெயினிங் தரப்படுகிறது.

பல சேல்ஸ் ரெப்ரெஸண்டேடிவ்களும் தங்களுடைய பேச்சுத் திறமையாலேயே உதவாக்கரை அயிட்டங்களைக் கூட விற்று விடுவார்கள்.

வேலைக்காக இன்டர்வியூவிற்கு போகும்போது, பிரமோஷனுக்காக இன்டர்வியூ போகும்போது, பலவிதமான உயர்தர அரசாங்க பதவிகளுக்காக இன்டர்வியூ போகும் போது எல்லாம் பள்ளி கல்லூரிகளில் கலைநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்ட அனுபவங்கள் கைகொடுக்கும். புதிதாக யாரையும் பார்க்க பயம் இருக்காது. மற்ற கலைகளும் உதவுமே.

சிறந்த விஞ்ஞானியான டாக்டர் ஹோமி பாபா ஒரு கைதேர்ந்த ஓவியர். இந்தியாவின் லியனார்டோடா வின்சி என்று பாராட்டப்

பட்டவர்.

லியோனார்டோடாவின்ஸி கட்டிடக் கலையில் இருந்து, விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளில் இருந்து இன்னும் பல துறைகளிலும் பிரபலமானவர்.

அவர் நுழையாத துறையே இல்லை என்று சொல்லலாம்.

அப்படிப்பட்ட வின்ஸி ஒரு சிறந்த சிற்பக் கலைஞர். ஓவியக் கலைஞர்.

பிரபல விஞ்ஞானி டாக்டர் ராஜா ராமண்ணா அருமையாக பியானோ வாசிப்பார்.

ஐன்ஸ்டீன் ஒரு வயலின் மேதை.

எல்லாரும் விரும்புவது கலை. படிப்பு, உத்தியோகத்திற்கு அப்பாற்பட்டது கலை.

கலைகள் வாழ்க்கையோடு இணைந்த அம்சம். கலைகளைக் கற்றுக் கொள்ள பொறுமை தேவை. கலைகளைக் கற்றுக் கொள்ள கவனம் தேவை. கலைகளைக் கற்றுக் கொள்ள விடா முயற்சி தேவை. கலைகளைக் கற்றுக் கொண்ட பிறகும் பொறுமையும், கவனமும், விடா முயற்சியும் அந்த மனிதனின் இயற்கையான குணங்களாக மாறிவிடுகின்றன.

இத்தகைய தன்மைகளோடு படிப்பும் சேர்த்து அவன் வாழ்க்கையில் நுழையும் போது அவனுக்கு வெற்றிகள் கிடைக்க நிறைய வாய்ப்புண்டு. எந்த வேலையில் இருந்தாலும் இவர்களுக்குத் தனி மதிப்பு உண்டு.

வேலைக்குச் சென்ற பிறகும் மனதைச் சமனப் படுத்த கலைகள் உதவும்.

வேலையில் உள்ள டென்ஷனில் இருந்து விடுபட கலைகள் உதவும். பொழுது போகவில்லையே என்று சீட்டாட்டத்திலும் குடியிலும் நேரத்தைச் செலுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் தனித்து இருந்தே பொழுதை இனிதாகக் கழிக்க கலைகள் உதவும்.

மாணவர்களை போதைமருந்துகளுக்கு அடிமையாகிப் போகாமல் நேரத்தை இனிதாகக் கழிக்க கலைகள் உதவும்.

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அதிர்ச்சிகள், துயரங்கள். இழப்புக்கள் முதலியவற்றை மறக்க கலைகள் உதவும்.

இப்படியெல்லாம் பிற்கால வாழ்க்கையில் கலைகள் நம்மோடு சம்பந்தப்பட்டு இருக்கும் போது ஆரம்பப் பள்ளி, கல்லூரி நாட்களில் அதனைப் பயில வாய்ப்பு கிடைத்தால் அனுமதி தந்து ஊக்குவிப்பது பெற்றோர்கள் தங்களது சந்ததிகளுக்குச் செய்யும் மாபெரும் உதவி.

'Art wins hearts' என்றப் பழமொழி எந்தக் காலத்திலும், எந்த நாட்டிலும், எந்த இடத்திலும் பொருந்தும்!

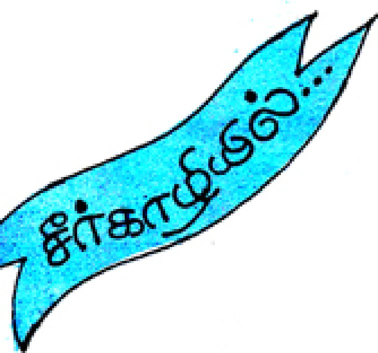
— கமலநாதன்.

நாங்கள் சீர்காழியில் நல்ல முறையில் பொதுச்சேவைகள் பல செய்து வருகிறோம். சிறிய மருத்துவ முகாம்கள் முதல் இலவசத் திருமணம் போன்ற பெரிய திட்டங்கள் வரை செய்து வருகிறோம்.

இலவசத் திருமணத்தின் போது ஒவ்வொரு ஜோடிக்கும் திருமாங்கல்யம் 2 கிராம், புடைவை, சட்டை, வேட்டி, துண்டு மற்றும் ஒரு குடும்பத்திற்கு அவசியமான சில எவர்சில்வர் பாத்திரங்கள், குத்துவிளக்கு, இவைகளை அளித்தோம். திருமணத்தன்று திருமணத் தம்பதிகளின் உற்றார், உறவினர் எல்லோருக்கும் வயிறார உணவளித்தது எங்களுக்கு மனநிறைவை அளித்தது. இத்திட்டத்திற்கான எங்கள் செலவு ரூ. 35,000/–.

ஒரு சராசரி குழந்தையைப் போல் இல்லாமல் ஊனமுற்று மற்றும் மனவளர்ச்சிக் குன்றி வாழும் குழந்தைகள் ஒரு தனி உலகில்தான் வாழ்கின்றன. எங்கள் ஊரில் இதுபோல் இருக்கும் குழந்தைகளும், மற்றும் மயிலாடுதுறையில் இருந்து அருமை இல்லம், அன்பகம் போன்ற பள்ளிகளிலிருந்தும் வந்த 200 க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு நாங்கள் நடத்திய விளையாட்டுப் போட்டி பற்றி எழுத வார்த்தைகள் இல்லை. ஓடியாடி விளையாட முடியாத அந்தச் சிறு உள்ளங்கள் நாங்கள் நடத்திய போட்டியில் கலந்து கொண்டு அடைந்த ஆனந்தத்தை எழுத வார்த்தைகள் இல்லை.

அரிவையர் சங்க உறுப்பினர்கள்,
சீர்காழி.





Cadila

ஆழப்புதைந்த அழுக்கினை சருமத்தின் மேலோட்டப் பராமரிப்பு அகற்றுமா?

உங்கள் சருமத்திலுள்ள எண்ணிலா நுண்ணிய துவாரங்கள் ஆழத்திலுள்ள சுரப்பிகளுக்கு வாயிலாக அமைந்துள்ள உண்மையை நீங்கள் ஒரு வேளை கவனிக்காமலிருக்கலாம்.

ஆனால் அன்றாட வாழ்க்கையில் உடம்பில் படியும் அழுக்காலும், உயிரற்ற அணுக்களாலும் மேலும் சுரப்பிகளிலிருந்து வெளிப்படும் திரவங்களாலும் இத்துவாரங்கள் அடைபடுகின்றன.

எத்தனை முறை சோப்பும் நீரும் சேர்த்துத் தேய்த்தாலும் இந்த அழுக்கு நீங்குவதில்லை. ஏனெனில் நீங்கள் தேய்ப்பது அடியாழத்தை எட்டுவதில்லை. இதன் விளைவு? உங்கள் சருமத்தில் கரும் புள்ளிகளும், பருவும் தோன்றுவதோடு சரும நோய்கள் பரவுவதற்கும் ஏதுவாகிறது.

ஆகவே உங்கள் சருமத்திற்கு ஆழ ஊடுருவித் துலக்கும் பராமரிப்பு அத்தியாவசியம்— இதை அளிக்கிறது கேடில் நேச்சுரல் கிளென்சர்.

இதிலே இயற்கையான நலம் தரும் வெள்ளரி மற்றும் எலுமிச்சையின் சத்துக்கள் உள்ளது. இதை உபயோகிப்பதால் சருமத்திலுள்ள நுண்ணிய துவாரங்களைத் திறந்து அடியாழத்திலுள்ள அழுக்குகளையும் உயிரற்ற அணுக்களையும் நீக்கி சருமத்தைத் துலக்குகிறது. சுரக்கும் சருமத் திரவங்களின் சுழற்சியை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. உங்கள் சருமத்திற்கு இயற்கையான, கட்டுக்கோப்பான பொலிவைத் தருகிறது.

இவையெல்லாவற்றின் பலன்— புத்துணர்வு கொண்ட, களங்கமற்ற ஆரோக்கியமான சருமம். ஆகவே உங்கள் தினப் பராமரிப்பிற்குத் தேவை— கேடில் நேச்சுரல் கிளென்சர்.

ஏனெனில், இப்பொழுது நீங்கள் சரும பராமரிப்பின் உள்ளர்த்தத்தை நன்கு புரிந்து கொண்டு விட்டீர்கள்.

புதிய

கேடில்

நியூடான்

நேச்சுரல் கிளென்சர்



ஆரோக்கியமான மாசற்ற மேனியெழில் பெற இயற்கையான வழி.

Mudra ACL 4762

'கூர்லா மோதி' என்று குறிக்கப்படும் க்ளுகோமா எனும் கண் கோளாறு, சாதாரணமாக, நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையே அதிகமாகப் பீடிக்கிறது என்றாலும், சில சமயங்களில் சிறு குழந்தைகளையும் பீடிக்கிறது. இந் நோய் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் போது, குழந்தைகளுக்கு, தங்களுக்கு இந்த மாதிரியான கண் கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று உணர முடியாததால் அது பற்றி பெற்றோர்களிடம் கூற மாட்டார்கள். ஆகையால் பெற்றோர்களே முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருந்து தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இம்மாதிரியான கோளாறு இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிய முயல வேண்டும்.

க்ளுகோமா என்னும் கோளாறு என்ன?

கண்ணுக்குள் அழுத்த நிலை (பிரெஷர்) மிக அதிகமாகி விடும் போது பார்வை நரம்புகள் இறுகி, அதன் காரணமாக அறுந்து சிதைந்து போகும் நிலைதான் க்ளுகோமா. இந் நிலையில் பார்வை போய் விடும்.

க்ளுகோமாவின் அறிகுறிகள்:

1. குழந்தை வெளிச்சத்தைப் பார்க்க முடியாமல் முகத்தை வெளிச்சத்திலிருந்து திருப்பிக் கொள்ளலாம். அடிக்கடி தலையணையில் முகத்தைப் புதைத்துக் கொண்டு வெளிச்சத்தைப் பார்க்க மறுக்கும். இதை ஆங்கிலத்தில் போட்டோஃபோபியா என்று குறிக்கிறார்கள்.
2. கண்ணுக்குள் இருக்கும் கருமையான பகுதி அளவுக்கதிகமாகப் பெரியதாகவும், பளபளப்பின்றி மங்கியும் காணப்படும். மேலும் இப் பகுதியில் ஆவி படர்ந்தது போலவும் இருக்கும்.
3. சில சமயங்களில் கண்ணின் அளவு பெரிதாக ஆகலாம், ஒரு கண் பெரிதாகலாம் அல்லது இரு கண்களுமே பெரியதாகலாம்.
4. கோளாறு ஏற்பட்டு இறுதி நாட்களில் பார்வைக் குறைவு ஏற்படலாம். கண்ணுக்குள் இருக்கும் பந்து போன்ற பகுதி அளவில் பெரிதாக ஆகலாம்.
5. கண்களில் சாதாரணமாக அரிப்பும், சிவப்பும் ஏற்படலாம். இவை ஏற்படும் போது, போலி டாக்டர்களிடம் செல்ல வேண்டாம். இவர்கள் மிகச் சாதாரணமான கண் கோளாறுகளுக்கும் கார்டிகோஸ்டெராய்டு எனும் மிக வலிமை வாய்ந்த சொட்டு மருந்தினைச் சிபாரிசு செய்து விடுகிறார்கள். தொடர்ந்து நீண்ட நாட்களுக்கு இந்தச் சொட்டு மருந்தினைப் பயன்படுத்தினால், கண்ணுக்குள் அழுத்தம் அதிகரித்து க்ளுகோமாவும் அதிகமாகும். ஆகையால் கண் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள் ஏற்படும்போது சரியான மருத்துவரை அணுகுவது மிக முக்கியமாகும்.

நாற்பது வயதுக்குப் பிறகு க்ளுகோமா:

நாற்பது வயதுக்கு மேலே க்ளுகோமா ஏற்படுவது சகஜம். ஆகையால் கண் பார்வையில் கோளாறு எதுவும் இல்லாவிட்டாலும் நாற்பது வயதுக்கு மேலே, அவ்வப்போது கண் டாக்டரிடம், கண் அழுத்தத்தைப் பரிட்சை செய்து பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

க்ளுகோமாவின் இரண்டு வகைகள்:

1. கடுமையான ஆனால் சாதாரணமான க்ளுகோமா இவ்வகைக் கோளாறில், கண்ணுக்குள் ஏற்படும் அழுத்தம், பிற்பாடு ஏற்படப் போகும் பயங்கரக் கோளாறை எந்தவிதத்திலும் சுட்டிக் காட்ட முடியாதபடி, மிக மிகக் குறைந்த வேகத்தில் அதிகரிக்கும்.

க்ளுகோமா

என்

கண்ணல்லவா

தீவிர க்ளூகோமா:

இந் நிலையில், அழுத்தம் சில மணி நேரங்களிலேயே அதிகரித்துக் கண்கள் சிவப்பாகி, வாந்தியும், தலைவலியும், கண்களிலும், கண்களைச் சுற்றிய பகுதியிலும் தாங்க முடியாத வலியும் ஏற்படும். இந் நிலை ஏற்படும் போது உடனே சிகிச்சை செய்யா விட்டால் பார்வையை இழக்க நேரிடலாம்.

க்ளூகோமா எந்த வகையானதாக இருந்தாலும், அதை அடையாளம் காட்டக்கூடிய சில அறிகுறிகள் உள்ளன. இவை யாவை?

1. சரியாக, கஷ்டம் இல்லாமல் படிப்பதற்காகப் போட்டுக் கொள்ளப்படும் கண்ணாடியை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டி வரும். நம்மில் பலருக்கு, 40 வயதுக்கு மேலே படிப்பதற்காகக் கண்ணாடி போட்டுக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுவதுண்டு. இக் கண்ணாடியை, மூன்றாவது ஆண்டிலோ அல்லது நான்காவது ஆண்டிலோ மாற்ற வேண்டும். ஆனால் க்ளூகோமா கோளாறு ஏற்படும் போது, அடிக்கடி, ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை கூட மாற்ற வேண்டி வரும். மேலும் மிக விரைவில் கண்ணாடியின் சக்தி (பவர்) அதிகரித்துக் கொண்டே போகும்.

2. க்ளூகோமா கோளாறு ஏற்படும் போது, மூக்குக் கண்ணாடி போட்டிருந்தாலும், இலேசான தலைவலியும், கண்களைச் சுற்றி வலியும், கண்ணுக்குள் சிவந்த நிறமும், குறிப்பாக, மாலை வேளைகளில், அதாவது எல்லா வேலைகளும் முடிந்த பின், சிவப்பும் ஏற்படும்.

3. சாதாரணமாக, கண்ணில் எந்தக் கோளாறும் இல்லாத போது, சற்று இருட்டான அறைக்குள் போனாலும், முதலில் சிறிது தடுமாறினாலும் உடனேயே அதாவது ஒரு நிமிடத்துக்குள்ளேயே, அறைக்குள் இருக்கும் பொருட்கள் கண்ணுக்குத் தெரிய ஆரம்பிக்கும். ஆனால் க்ளூகோமா இருக்கும் போது, மிக அதிகமான நேர இடைவெளிக்குப் பிறகே, அறைக்குள் இருப்பவை தெரிய ஆரம்பிக்கும். இந்த இடைவெளியில் கண்ணே தெரியாது.

4. கண்ணுக்குள், எல்லாத் திசைகளிலிருந்தும், பார்வை தடைபடுவதால், பொதுவாக க்ளூகோமா இருக்கும் போது ஏதோ குழாய் வழியாகப் பார்ப்பது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும்.

க்ளூகோமா தீவிரமான நிலையில் இருக்கும் போது, லேசான தலைவலியும், அசௌகர்யமும் ஏற்படும். சில சமயங்களில் கண் பாப்பா பகுதியில் நீர் சேர்ந்து, கலர் கலராகத் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

மேற்கூறப்பட்ட இந்த எச்சரிக்கை கொடுக்கும் அறிகுறிகள் தவிர, க்ளூகோமாவோடு சேர்ந்து வேறு சில கோளாறுகளும் ஏற்படலாம். க்ளூகோமா இல்லாமல் இருந்தாலும், வேற சில கோளாறுகளினால், க்ளூகோமா ஏற்படலாம்.

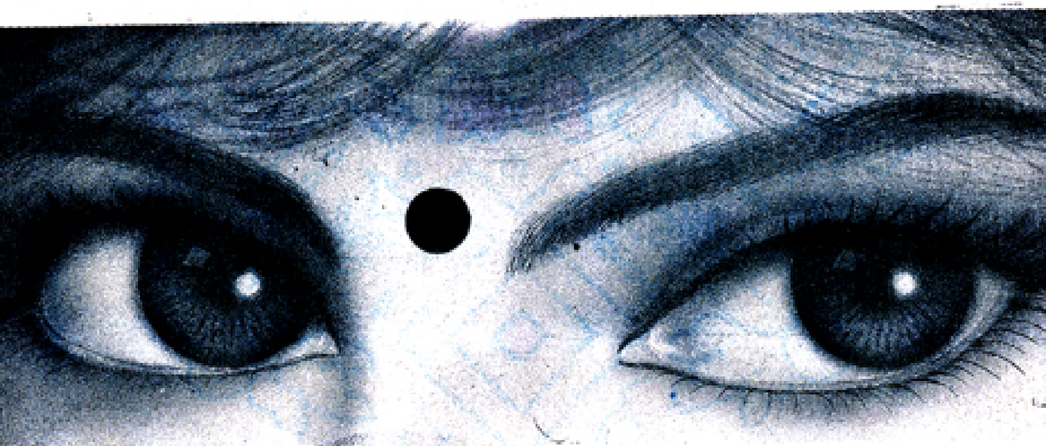
இக் கோளாறுகள் யாவை?

நீரிழிவு நோயினால் அவதிப்படுபவர்கள் நீரிழிவு நோய் இல்லாவிட்டாலும், பரம்பரை, பரம்பரையாக நீரிழிவு நோய் இருக்கும் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் — கிட்டப் பார்வையுடையவர்கள், தைராய்டு



தோசை சீக்கிரமாக வேண்டும். எரிபொருள் மிச்சமாக வேண்டும். இதற்கு எளிய வழி, தோசையைக் கல்லில் வார்த்தவுடன் இட்லி மூடியால் மூடி வைத்தோமானால் தோசை சீக்கிரம் வெந்து விடுவதுடன் ஐந்து நிமிடம் எடுக்கும் நேரம் இரண்டு நிமிடமாகக் குறையும். இதனால் நமக்கு எரிபொருள் மிச்சமாகிறது. சீக்கிரமாகவும் தோசை வார்க்கலாம்.

— பீ. சொர்ணா.



சுரப்பி சரியாக வேலை செய்யாதவர்கள், சரியான மனோதிடம் இல்லாதவர்கள் — இவர்களுக்குக் க்ளுகோமா வரலாம்.

விரைவில் உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களுக்குத் தீவிரமான க்ளுகோமா கோளாறு ஏற்படலாம். உணர்ச்சியைத் தூண்டும் சினிமாவைப் பார்த்த பிறகோ அல்லது உணர்ச்சியைத் தூண்டும் வகையில் எழுதப் பட்டிருக்கும் புத்தகத்தைப் படித்த பிறகோ இக் கோளாறு ஏற்படலாம்.

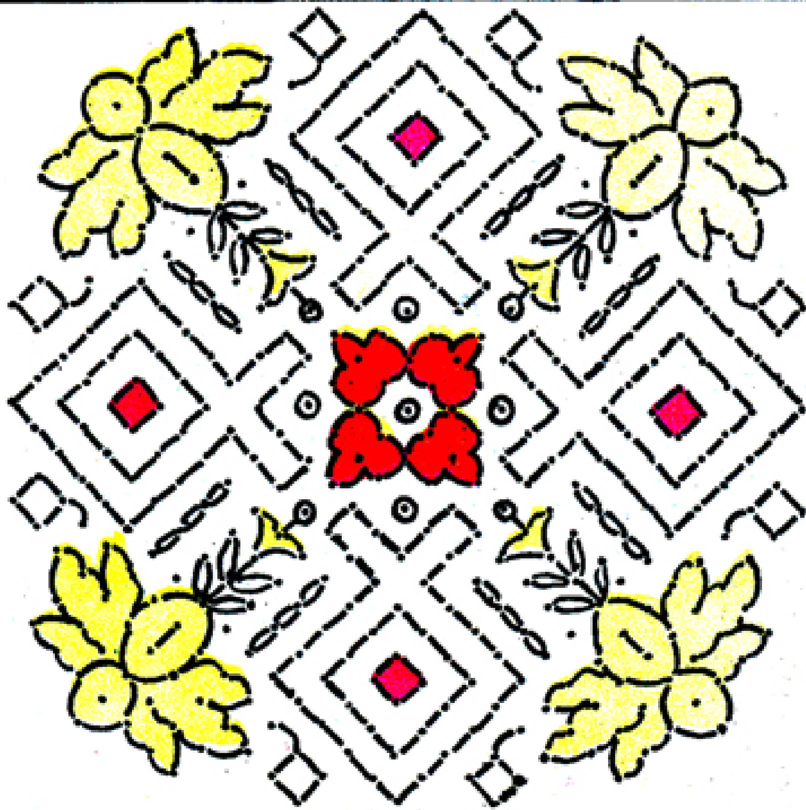
க்ளுகோமாவிற்குச் சிகிச்சை செய்வதற்கு முன்னால், ஏற்பட்டுள்ள க்ளுகோமா எந்த வகையைச் சேர்ந்தது என்பதை அறிந்து சரியான நேரத்தில் செயல்பட வேண்டும். தனக்கு க்ளுகோமா கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று தெரிந்தவுடன், அக் கோளாறைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து, பார்வை நரம்புகள் மேலும் சிதையாமல் பார்த்துக் கொள்ளக்கூடிய பொறுப்பு அந் நபரைச் சேர்ந்தது.

மருந்துகளினால் க்ளுகோமாவைக் கட்டுப் படுத்த முடியுமே தவிர குணமாக்க முடியாது. மருந்துகள் உபயோகிப்பதை நிறுத்தியவுடன் இந் நோய் மறுபடி தலைதூக்கும். ஆகையால் சிரமமாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது மிக அவசியம். சாதாரண சிகிச்சை பலனளிக்கா விட்டால், ஆபரேஷன் மூலமாகவும் லேசர் மூலமாகவும் சிகிச்சை பெற வேண்டும். லேசர் என்பது ஒரு வகையான ஒளிக்கதிர். தற்போது இந்த ஒளிக்கதிரால் பலவிதமான நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறார்கள். மருந்துகளால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளைத் தாங்க முடியாதவர்களுக்கு ஆபரேஷன் மூலமாக மட்டுமே சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்த முடியும்.

கண்ணுக்குள் ஏற்படும் அதிக அழுத்தம் காரணமாக மட்டுமே பார்வை நரம்பு சிதைவதில்லை. கண்ணுக்குள் அழுத்தம் கட்டுப் படுத்தப்பட்டாலும், அதிக இரத்த அழுத்தம் காரணமாகவோ, நீரிழிவு நோயினாலோ, பார்வை நரம்பு சிதைக்கப்படலாம். எனவே அடிக்கடி உடலைப் பரிசோதித்து, நம் இரத்த அழுத்தம் சரியாக இருக்கிறதா, நீரிழிவு நோயின் தீவிரம் எப்படி இருக்கிறது என்பவைகளைச் சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு எதுவும் அனுசரிக்க வேண்டியதில்லை. ஆனால் கடுகு எண்ணெயை உபயோகிப்பவர்கள் சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது. ஏனென்றால் கடுகு எண்ணெயில் ஆர்கமோன் எண்ணெயைக் கலப்படம் செய்கிறார்கள். இந்த ஆர்கமோன் எண்ணெய் மிகக் கெடுதி விளைவிக்கக்கூடியது. இந்த எண்ணெய் உடலில் சேரும் போது, க்ளுகோமா கோளாறோடு பாதங்களிலும் வீக்கம் ஏற்படும். பொதுவாக மூச்சிறைக்கும் நிலையும் ஏற்படலாம்.

— ராஜி.



கோப்பையிலே இசை இருக்கு!

ஒன்பது கெஜம் மடிசார் புடைவை கட்டிக் கொண்டு ஜல தரங்கம் வாசிக்கும் சீதா துரைஸ்வாமி அமெரிக்கா சென்று வந்தவராம். அங்கே பல இசை நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி வந்திருக்கிறார் — செகந்திராபாத் ஸ்ரீ ராமநவமி கலைவிழாவில் வாசிக்க வந்திருந்த அவரைப் பேட்டி கண்ட போது —

"அமெரிக்கக் கலைஉலா சென்றீர்களே, இந்திய ரசிகர்களுக்கும், அமெரிக்க ரசிகர்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் என்ன?

வருகிற ரசிகர்களெல்லாம் குறிப்பாக நல்ல ஞானம் உள்ளவர்கள். ராகத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு வருகிறார்கள். கச்சேரி ஆரம்பம் முதல் முடிவு வரை இருந்து அமைதியாகக் கலைகிறார்கள். குழந்தைகள் கூட கட்டுப் பாட்டோடு இருக்கிறார்கள். இந்தியாவில் அந்தக் கட்டுப் பாட்டைப் பார்க்க முடியாது."

அந்த சீதோஷ்ண நிலையில் வாசிப்பிற்கு ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்படுகிறதா?

"நல்ல குளிராக இருப்பதால் சில நிமிடங்களில் தண்ணீர் ஐஸ் வாட்டர் போல ஆகி விடுகிறது. வெந்நீர் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. தண்ணீர் தளைக்கக் கூடாது. சூடாக இருக்க வேண்டும். ஹார்ட் போர்டு என்ற இடத்தில் வெந்நீர் கிடைக்காததால் மைக்ரோ ஓவனில் சூடு செய்து



கொள்ள வேண்டி வந்தது.

ஏர்கண்டிஷன் தியேட்டரால் ஏதாவது மாறுதல் உண்டா?

''வெந்நீர் வேண்டும் என்பது தவிர எந்தப் பிரச்னையும் பாதிப்பும் இல்லை. நான் கம்பளி ஆடைகள் போட்டுக் கொண்டேன்.''

எவ்வளவு கச்சேரிகள் செய்தீர்கள்?

''மூன்று மாதத்தில் சுமார் இருபத்தைந்து கச்சேரிகள் செய்தேன். ஜலதரங்கத்தைப் பற்றி அவர்களுக்கு அதிகம் தெரியாததால் மூன்று கலேஜ், ஒரு ஸ்கூலில் டெமான்ஸ்டிரேஷன் செய்து காட்டினேன்.''

உங்கள் சிஷ்யர்கள் யாராவது தயாராகிறார்களா?

என் பெண்கள் கலா, மாலா வாசிக்கிறார்கள். கலா மஸ்கட்டிலும் மாலா மதுரையிலும் இருக்கிறார்கள். என் பேரனும் வாசிக்கிறான். அவன் ஊத்துக்காடு பாடல்களில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றிருக்கிறான்."

உங்களை எந்த ஸ்தாபனம் அமெரிக்காவிற்கு அழைத்தது?

''கர்னாடிக் மியூசிக் அசோசியேஷன் ஆப் நார்த் அமெரிக்கா என்ற சபா மூலம் நான் அழைக்கப்பட்டேன். அந்தக் கமிட்டியில் எல்லோருமே இந்தியர்கள். அனைவரும் பண்பாளர்கள். விருந்தோம்பலில் சிரத்தை உடையவர்கள். குறிப்பாக, உமா ராய், டாக்டர் ராமசாமி, டாக்டர் ராஜகோபால் முதலியவர்கள் கச்சேரிக்கு ஏற்பாடு செய்வது, வாகன வசதி, சாப்பாடு முதலியவைகளை அன்புடன் செய்தார்கள். எங்களுக்கு அயல் நாட்டில் இருக்கிறோமே என்ற கவலையே தோன்றவில்லை.'

அங்கு கிண்ணங்கள் உடைந்து ஏதாவது கஷ்டம் ஏற்பட்டதா?

''கிண்ணங்களில் பல விமானப் பயணத்தின் பொழுது போர்ட்டர்கள் உதாசீனமாகத் தூக்கியதால் உடைந்து விட்டன. வேறு கிண்ணம் வாங்க வெகு கஷ்டப் பட்டு விட்டோம். நம்மூர் கிண்ணங்களுக்கும் அங்குள்ள கிண்ணங்களுக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. அவை நல்ல பூ வேலைப்பாட்டோடு கூடிய மெல்லிய கிண்ணங்கள். 'கார்ன் வேர்' என்கிறார்கள் பூப்போலத் தட்டினால் கூட உடைந்து விடுகிறது. மேல் பாவ் கீழ் பாவ் வாசிக்க பதினைந்து கிண்ணங்கள் தேவை. ராகமாலிகைக்கு இருபத்தைந்து கிண்ணங்கள். அதேபோல சாரங்கா, கமாஸ், ஆனந்த பைரவி ராகங்களுக்குக் கிண்ண எண்ணிக்கைகள் தனித்தனி. அதனால் கிண்ணங்கள் சரியாகக் கிடைக்காவிடில் கஷ்டம்தான்.''



முற்றின தேங்காயைப் பல்லுப் பல்லாக நறுக்கி, நெய்யில் சிவக்க வறுத்துப் பாயசத்தில் போட்டால் முந்திரி தோற்கும்.

— பார்வதி.

63 வயதில் ஸ்ரீமதி சீதாவின் வாசிப்பு வேகம், நயம் பிரமிக்க வைக்கிறது. கமகமற்ற இந்தக் கோப்பை இசை சிறிது கேட்பதற்கு சோர்வு தரும் என்பதைப் பொய்ப்பித்து வாய்ப் பாட்டுடன் அவர் எழுப்பும் கிண்ணத்து ஓசைக்கு கூட்டம் கலையவே இல்லை.

ஸ்ரீகாஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி அவர்கள் பல் கலை கலைஞர்கள் ஐம்பத்தியோரு பேரைக் கௌரவித்த போது ஜலதரங்க இசைக்கு ஸ்ரீமதி சீதாவிற்கு விருது கிடைத்தது. அரசு விருதுகள் இவரை இது வரை அணுகாதது ஆச்சரியமே.

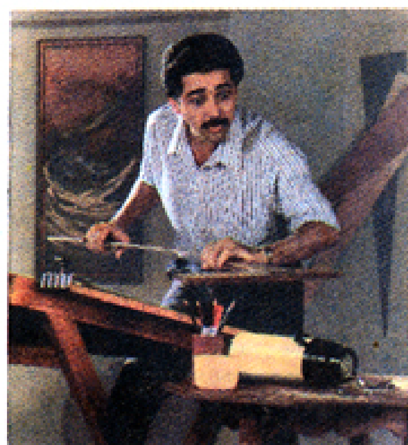
ஜலதரங்க இசைக் கச்சேரியின் போது நீரைக் கூட்டியும், குறைத்தும் சுருதி சேர்க்கிறார். மூங்கில் குச்சிகளை ஒரு அடி நீளத்திற்கு மெல்லியதாக சீவிக் கொண்டு வாசிக்கிறார். சில சமயம் பிளாஸ்டிக் குச்சியும் உபயோகிக்கிறார். வாசிப்பினிடையில், குச்சி மாற்றும் லாகவத்தில் மந்திரவாதி தோற்றான் போங்கள். மதுரை சீனிவாசய்யர் பனைமரக் குச்சியை உபயோகித்தாராம். கச்சேரி முடியும் பொழுது சீதாவும் சரி, பக்க வாத்யக் காரர்களும் கூட குளித்தார் போல நீர்த் திவலைகள் அவர்கள் பேரில். இசை அருவியும், தண்ணீர் அருவியும் இங்கு இணைந்தன.

அவரது கணவர் ஸ்ரீ துரைசாமி, புகழ் பெற்ற தலைமை ஆசிரியர். இருவரும் அன்யோன்ய தம்பதிகள். ஒரு ஹாஸ்ய எழுத்தாளர் கூறினார், ''ஆசிரியர் துரைஸ்வாமி கையில் பிரம்பு. துணைவி சீதா கையிலும் குச்சி. ஒருவருக் கொருவர் சளைத்தவரல்ல." என்றார்.

ஜலதரங்க இசையை எண்ணும் பொழுது இதற்கு வருங்காலம் என்ன என்றுதான் அச்சப்பட வேண்டியிருக்கிறது! ''கோப்பை கவிழ்த்து வைக்கப்படாமல் நீர் நிரம்பி நிறைந் இசை அளிக்கட்டும்.''

— சரோஜா பாலகிருஷ்ணன்.

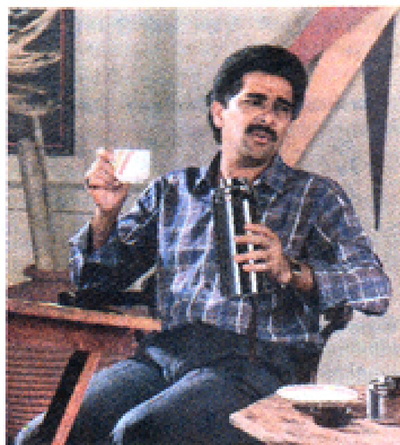
இது உடையக்கூடியது.



ஓ... ஓ! இந்த பிளாஸ்க் உடையுமே!

ஆம். கண்ணாடி பிளாஸ்க் கைதவறினால் உடைந்துதான் போகும். அதிகக் கவனம் தேவை. இல்லாவிடில்...!

இதில் சூடு குறையுது.



ஓ... நோ! இந்த பிளாஸ்க் உடையாதுதான். ஆனால் சூடே நிலைப்பதில்லையே!

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல். அதனால்தான் உடையவில்லை. ஆனால் வேக்குவம் இல்லையே. ஆகவே சில மணிகள்கூட சூடு தங்குவதில்லை. சூடாக ஊற்றிய காஃபி ஆஃபீஸுக்கு வருவதற்குள்ளே ஆறிவிடுகிறது.



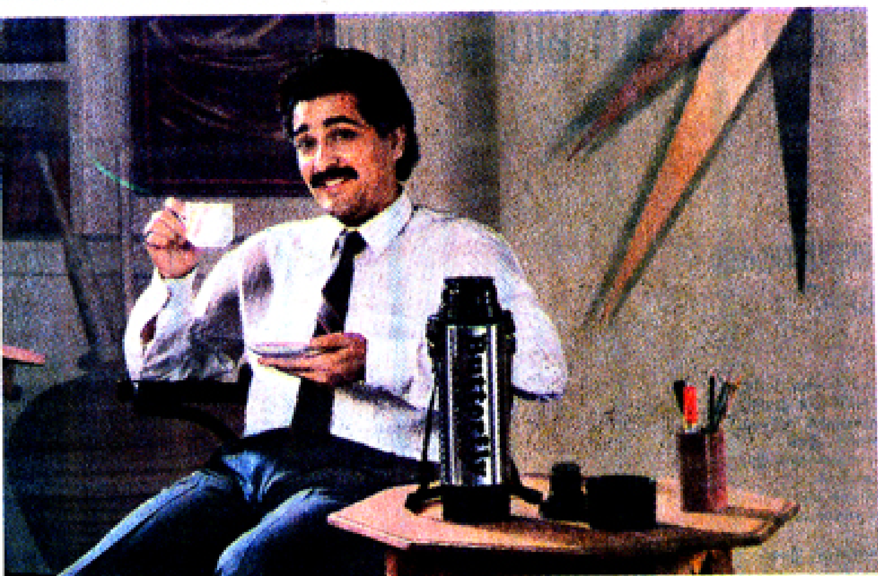
தயாரிப்பாளர்கள்:

கங்காதரம் அப்ளையன்ஸஸ் லிமிடெட்

272, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 018.

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்தானா எனப்பாருங்கள் / வேக்குவம்தானா

இதுவோ புரட்சிகரப் புதியது.



ஓ... எஸ்! இதோ இந்த பட்டர்ஃபிளை பிளாஸ்க் பிரமாதம்.
புதிய பட்டர்ஃபிளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் வேக்குவம் பிளாஸ்க்.

- இது உடையாது. காரணம்: உள்ளும் வெளியும் முழுவதுமே உயர்தரமான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல். உறுதியான வடிவமைப்பு.

- இதில் 24 மணி நேரத்திற்குமேல் கூட சூடு குறைவதில்லை. காரணம்: உட்புறமும் வெளிப்புறமும் ஒரே ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தகடு. இடையில் சக்திமிக்க வேக்குவம் நிலை எப்போதும்.

- நூற்றுக்கு நூறு கசிவுத்தடுப்பு. காரணம்: மேல்பகுதியின் சிறப்பான வேலைப்பாடு.

- துர்நாற்றம் வீசுவதில்லை. ஒரே தகட்டில் செய்யப்பட்டதால் கசிவு ஏற்பட்டு உட்புறத்தில் பானம் தங்கி விடும் வாய்ப்பு அறவே இல்லை. குறைவான மரைகள். அதனால் அழுக்கு அடையும் நிலையும் இல்லை. சுத்தம் செய்யவும் எளிது.

- தயாரிப்பாளர்கள்: பட்டர்ஃபிளை. ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலில் 40 ஆண்டுகால அனுபவம் கொண்டவர்கள். பிரஷர் குக்கர், காஸ் ஸ்டவ், மிக்ஸி, வெட் கிரைண்டர், வாட்டர் ஹீட்டர், வாட்டர் ஃபில்ட்டர் மற்றும் டின்னர் செட்டுகளைத் தயாரிப்பவர்கள்.

பட்டர்ஃபிளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் வேக்குவம் பிளாஸ்க். இதுவே சிறந்தது! இதுவே புதுமையானது.

பட்டர்ஃபிளை
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் வேக்குவம் பிளாஸ்க்



HTA 7517

எனக் கேளுங்கள் / பட்டர்ஃபிளை வேண்டும் என்று சொல்லுங்கள்

நினைவிருக்கட்டும், ஊட்டச்சத்துமிக்க சமநிலை உணவு இல்லையேல், உங்கள் குழந்தை சுறுசுறுப்பாக விளங்கத்தேவையான 'சரி' யான கலோரிகளைப் பெறமுடியாது.

"ஆகவேதான் என் குழந்தைக்கு செரிலாக் தருகிறேன்."

'சரி'யான கலோரிகள் என்றால் என்ன?
நாம் உண்ணும் உணவில் புரதங்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் கொழுப்புச் சத்துகள் சரியான சமநிலையில் இருந்து, அவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் கலோரிகளுக்குத்தான் 'சரி'யான கலோரிகள் என்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். இளம் குழந்தைகள் நன்கு வளரவும் சுறுசுறுப்பாக விளங்கவும் இந்த மூன்று முக்கியமான உணவுச்சத்துகள் அவசியம்.
எனவே, உங்கள் செல்லக் குழந்தை 'சரி'யான கலோரிகளைப் பெறுவதற்கு, நீங்கள் ஊட்டச்சத்துமிக்க சமநிலை உணவை அதற்கு அளிக்கவேண்டும்.
ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் இவை தேவை.
ஆனால், குழந்தைகளுக்கு வழக்கமான உணவுகளைக் கொடுத்து, கலோரிகளை சமாளிப்பது பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு எளிதல்ல.
இதற்குப் பரிகாரம் உண்டா?
உண்டு. செரிலாக்-ஊட்டச்சத்துமிக்க சமநிலை திடஉணவு. உங்கள் குழந்தைக்கு பால் மட்டுமே போதாதபோது, அதன் நான்காவது மாதம் முதலே செரிலாக் தாருங்கள்.
செரிலாக்கில் புரதங்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புச் சத்துகள், வைட்டமின்கள், இரும்புச் சத்து, மற்றும் கால்ஷியம் அடங்கியுள்ளன. ஆகையால், உங்கள் குழந்தை 'சரி'யான கலோரிகளைப் பெற்று, சுறுசுறுப்புடன் வளரும்; சுவையான செரிலாக்கை ருசித்துச் சாப்பிடும்.
எனவே, செரிலாக்கில் அடங்கியுள்ள ஊட்டச்சத்துமிக்க சமநிலை உணவின் நற்பலன்களை உங்கள் குழந்தைக்குக் கொடுங்கள். குழந்தைக்கு 6 மாதம் ஆனதும், செரிலாக்கைத் தவிர வீட்-ஆப்பிள், வீட்-ஆரஞ்சு மற்றும் வீட்-வெஜிடெபிளின் நற்பலன்களையும் அளிக்கவும்.

பேக்கின் மீதுள்ள விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுக.

இலவசம்: செரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: செரிலாக், தபால் பெட்டி, எண். 31, புது தில்லி-110020.



உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் செரிலாக் அனுகூலம்.

கொம்ப இல்லாத கொடிகளுக்காக...

ஒரு நல்ல கணவன் தன் அன்பு மனைவிக்கு வழங்க வேண்டிய சிறந்த பரிசு ஒன்று உண்டு. அது என்ன?

எல்லோரும் சொல்வதைப் போல் அது மட்டும் புடைவையோ, பணமோ, அல்லது வீடோ இன்னும் நகைகளோ அல்ல.

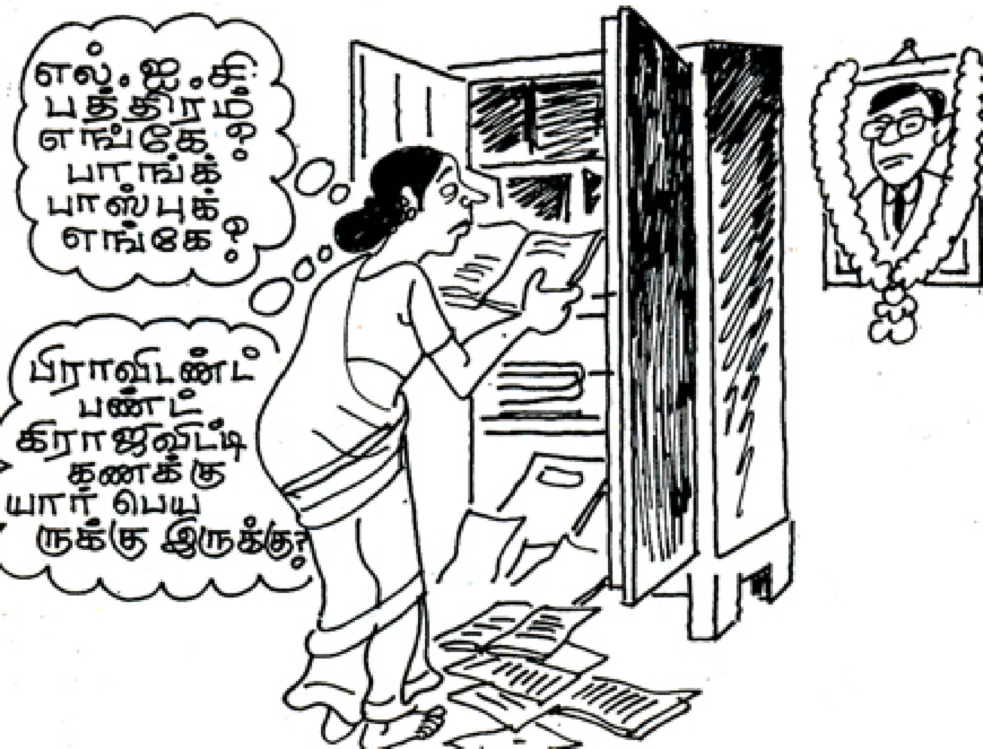
வளமையான, தொல்லை இல்லாத எதிர்காலமே அது. ஒவ்வொரு நல்ல கணவரும் இதைக் குறிக்கோளாகக் கொள்ள வேண்டும்.

நான் இல்லாவிட்டால் கூட என் மனைவியோ, குழந்தைகளோ கஷ்டப்பட்டு, கண் கலங்க மாட்டார்கள். அதற்கு ஏற்றாற் போல் என் எதிர்காலத் திட்டங்களை அமைத்து விட்டேன் என்று எந்த ஒரு ஆண் மகன் சொல்கிறானோ அவனே உண்மையில் உயர்ந்தவன்.

பெண்களும் இந்தக் கடையில் துணி மலிவாகக் கிடைக்கும். இங்கே பாத்திர சாமான்கள் மலிவாகக் கிடைக்கும். இங்கே மளிகை சாமான்கள் மலிவாகக் கிடைக்கும் என்று தேடித் தேடி தெரிந்து கொள்வதோடு வங்கிக்குச் சென்று பணம் போடுவது, எடுப்பது எப்படி? புதுக் கணக்குத் துவங்குவது எப்படி போன்றவற்றைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

நெருப்பு என்றாலே வாய் வெந்து விடாது. கணவருக்கு ஏதோ ஆகக் கூடாதது ஆகி விட்ட போது, அவரைப் பிரிந்து தவிக்கும் அல்லலும், துன்பமும் ஒருபுறம் இருக்க எல்.ஐ.சி. பத்திரம் எங்கே? பாஸ் புக் எங்கே? பணம் எங்கெங்கே வைத்து இருந்தார் என்றெல்லாம் பிரச்சினைகள் கிளம்பி, மீதி வாழ்க்கையில் நிம்மதியே இல்லாமல் அலைய நேரிடுகிறது.

ஸ்கூட்டர் விபத்தில் இறந்து போன சாந்தியின் கணவர் வாகனக் காப்பீட்டுத் தொகை பத்திரத்தை வைத்திருக்கும் இடத்தை சொல்லாமலேயே இறந்து விட்டதால் கடைசி வரை அந்தப் பணத்தை வாங்கவே முடியவில்லை.





இப்படி ஒவ்வொன்றிலும் எத்தனையோ வில்லங்கம், பிரச்சினை இருக்கக்கூடும். ஆகவே கணவன், மனைவி இருவருமே முழு மனத்தோடு இந்த விஷயங்களில் பங்கு கொள்வதோடு, அலுவலக விஷயங்களை, நடைமுறைகளை மனைவிக்குத் தெரிவித்துக் கற்றுக் கொடுப்பதும் அவசியம்.

பிராவிடண்ட் பண்டு, கிராஜுவிட்டி ஆகிய அலுவலகக் கணக்குகளில் கணவருக்குப் பிறகு வாரிசாக யாருடைய பெயர் போடப்பட்டு இருக்கிறது என்று ஒவ்வொரு மனைவியும் அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். திருமணம் ஆவதற்கு முன்பே வேலையில் சேர்ந்தவர்கள் அம்மா, அப்பாவின் பெயரைத்தான் கொடுத்து இருப்பார்கள். பிறகு அதைப் பற்றி மறந்தே போய் விடுவார்கள்.

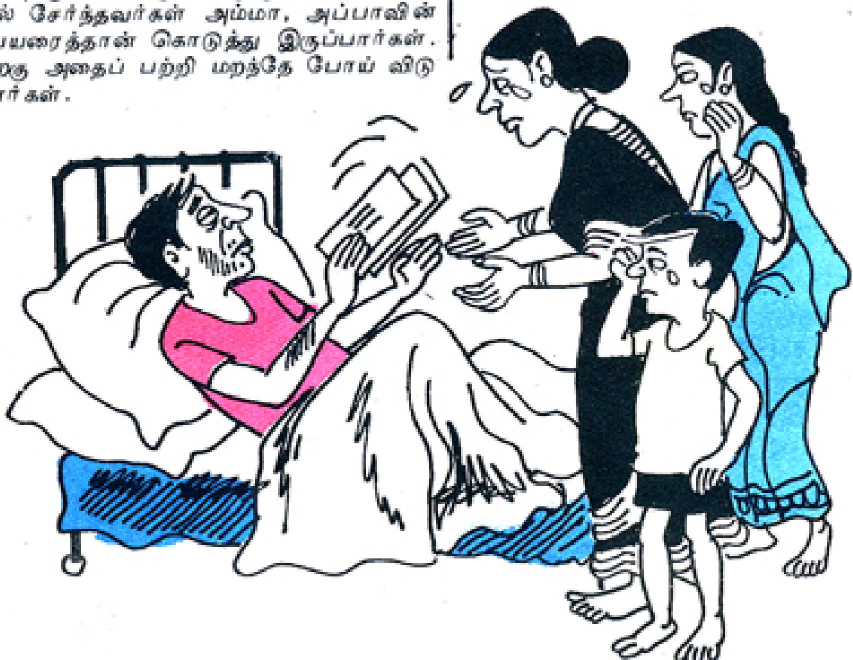
பையனையே பறிகொடுத்த பிறகு இவளென்ன? என்ற விதத்தில் ஒரு சில மாமியார்கள் நடந்து கொள்ளும் போது, கணவனை இழந்த பெண்கள் அந்தத் துக்கத்தோடு, கட்டிய புருஷனையே சபிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். எல்லா மாமியாரும் அப்படி அல்ல என்பதை நான் மறுக்கவில்லை. ஆனால் வரதட்சணைக் கொடுமை உச்சத்தில் இருக்கும் ஸ்டவ் யுகம் அல்லவா இது. நாம்தான் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

அவர் விஷயம் எதிலும் நான் தலையிடுவதே இல்லை என்று வீராப்பு பேசுவதை விட்டு விட்டு, வீட்டுப் பத்திரங்கள், கொடுக்கல், வாங்கல், சொத்துக்களின் பத்திரங்கள், தஸ்தாவேஜுகள், வங்கிக் கணக்குப் புத்தகங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

புடைவை, நகை, இவற்றோடு சிறிது எதிர்காலம் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் செய்து கொள்ளுங்கள். சிந்தித்துச் செயல்பட்டால் சிறப்பான எதிர்காலம் அமையும். எல்லா ஆண்களும் சிந்திக்கிறார்கள். ஆனால் அதை முறையாகச் செயல்படுத்தத் தவறி விடுவதால்தான் கைக்கு எட்டியது வாய்க்கு எட்டாமல் போகிறது.

எந்த ஒரு நல்ல கணவனும் தன் மனைவியும், குழந்தைகளும் சோற்றுக்கு அலைய வேண்டும்என்று நினைக்கப் போவதில்லை. ஆகவே செய்வதைக் குறைவின்றி செய்யுங்கள். கொம்பு இல்லாத கொடிகளைக் காக்க முறையான வழியில் செயல்படுங்கள்.

— ராஜி சீனுவாசன்.



பெண் குழந்தையைப் பெருமையுடன் வரவேற்கிறோம்!



"**பெ**ண் குழந்தையா பிறந்திருக்கிறது? கொண்டு வா சில சொட்டுகள் கள்ளிப் பாலை அல்லது சில நெல்மணிகளை" என்பது போன்ற உசிலம்பட்டிச் செய்திகள் உள்ளத்தை உறுத்தும் இந்நாளில் இப்படியும் கூறுவது யார் என்று புருவத்தை உயர்த்துகிறீர்களா? சொல்லப்பட்ட இடம் என்னவோ கொடைக்கானல்தான். ஆனால் இந்தியர்கள் வாயிலிருந்து வரவில்லை இந்த இனிய வார்த்தைகள். திபெத்திலிருந்து பிழைப்பு நாடி இந்தியா வந்து சுமார் முப்பது வருடங்களாக இங்கே வேரூன்றி இருக்கும் சுமார் இருபது குடும்பங்களின் ஒருமித்த கருத்துதான் இது. "திபெத்தில் கம்பா மாவட்டத்தில் உள்ள சேவக் என்பது தான் எங்கள் கிராமம்" என்று துவங்குகிறார் சுர்னாம் எனும் யுவதி. (போட்டோ எடுக்க வேண்டும் என்றவுடனே மேக்—அப் செய்து கொண்டுதான் எடுக்க வேண்டும் என்று வெகு நேரப் பிகுவுக்குப் பிறகுதான் சம்மதித்தார்.)

'பிறப்பால் விவசாயிகளான இவர்கள் 1959ல் சென்றது மைசூருக்கு. ஆனால் விவசாயம் இவர்கள் வாழ்வுக்குக் கை கொடுக்கவில்லை. வறுமையில் வாடிய போது வியாபார சந்தர்ப்பங்களுக்காகத் தேடினார்கள். லூதியானாவிலிருந்து கம்பளித் துணிகளை வாங்கிக் கொடைக்கானல் போன்ற குளிர்ப் பிரதேசங்களில் விற்பது நல்ல வருவாய் தரும் என்று தோன்றவே இந்த முயற்சியில் 1970ல் இறங்கினார்கள். இருபது வருட உழைப்பு வீண் போகவில்லை. வங்கிகளில் கடன் வாங்கி வியாபாரத்தை விருத்தி செய்து குடும்ப மகிழ்ச்சியைத் தக்க வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

"கோதுமை, சோளம் இவற்றைச் சுத்தம் செய்து உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து, உலர்த்தி, மண்ணுடன் போட்டு வறுத்து திரும்பப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு அதில்

வெண்ணெய், சர்க்கரை சேர்த்துத்தான் எங்கள் முக்கிய உணவைத் தயாரிப்போம். பண்டிகை காலத்திற்கேற்ற 'ஸ்பெஷல்' உணவு வகைகளும் உண்டு. ''சோமென்'' என்றழைக்கப்படும் இறைச்சியுடன் கூடிய வறுத்த நூடுல்ஸ், ''மோமோ'' எனப்படும் கறி உள்ளடைத்த மைதா தயாரிப்பு, ''ஷபாலே'' எனப்படும் தோசை போன்ற உணவு — இவையாவும் விசேஷ உணவுகள். அரிசி, கோதுமை, ராகி, ஆகிய தானியங்களை வேகவைத்த நீரைப் பதப்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் ''சங்'' என்ற பானம்தான் எங்கள் எல்லோருக்கும் மிகப் பிடித்தது'' என்று தம் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை விவரிக்கிறார் சம்லா. இவர் அணிந்திருக்கும் ஆப்ரான் திருமணமானவர்கள் மட்டுமே அணிந்து கொள்வதாம்.

புத்த மதத்தைப் பின்பற்றும் இவர்களுடைய பேச்சில் ஆழ்ந்த மத நம்பிக்கை தெரிகிறது. ''பெண் குழந்தைகளை நாங்கள் வெறுப்பதில்லை. ஏனென்றால் எங்கள் நாட்டில் வரதட்சணைப் பழக்கம் கிடையாது. ஆண்கள்தான் அவரவர் வசதிக்கேற்ப மணமகளின் குடும்பத்துக்கு ஒரு தொகையைக் கொடுப்பார்கள். இல்லற வாழ்விலும் ''இது பெண்ணின் வேலை, இது ஆணின் வேலை'' என்ற பாகுபாடு கிடையாது. குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்வதிலும், ஏன் அடுப்படி வேலைகளிலும் கூட ஆண்கள் பங்கேற்கிறார்கள். தேவையென்றால் நாங்களும் வயலில் இறங்கி வேலை செய்வோம்'' என்கிறார் கர்னாம். செய்வதைத்தான் சொல்கிறார்கள். வண்ணச் சால்வைகள், ஸ்வெட்டர்கள் இவற்றுக்குக் கறாராக விலை பேசி முடிப்பதிலும், வங்கிக் கடனைத் தீர்க்கும் வழிகள் பற்றி ஆலோசித்து முடிவெடுப்பதிலும் பெண்கள்தான் பெருவாரியாக ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். பேச்சிலும், செயலிலும் தன்னம்பிக்கை தெறிக்கிறது. இந்தியாவிலேயே முப்பது வருடங்களாக வாழ்ந்தாலும் கூட இன்னும் ஒரு இந்தியக் கலப்புத் திருமணம் கூட செய்து கொள்ளவில்லை.

சமூகவியல் வல்லுநர் ஒருவர் கூறினார், ''இந்தியாவில் இப்படியே பெண் கருக்கலைப்பு, பெண் சிசுக் கொலை, வரதட்சணைக் கொலை ஆகியவைகள் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தால் இன்னும் ஐம்பது வருடங்களில் ஐந்து ஆணுக்கு ஒரு பெண் என்ற விகிதம் வந்து விடும். அப்போது ஆண் பெண்ணுக்குப் பரிசம் போடும் பழைய வழக்கம் தழைக்குமோ என்னவோ'' கசப்பான அனுபவங்களின் உச்சகட்டத்தில்தான் நாம் பாடம் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறோமோ என்னவோ?

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.



பால் திரிந்து விட்டால் அதைப் பல வழிகளில் பயன்படுத்தலாம். இதோ ஒரு வழி:

பாலைக் காய்ச்சும் போது, அது திரிவதைக் காண்கிறோம். அப்பொழுது தொடர்ந்து காய்ச்சி இறக்கிச் சற்று ஆறியவுடன் 'புரை' குற்றி (தயிருக்கு போல) வைக்கவும். திரிந்த பால் திரிந்த் தயிராக சக்கையும் நீருமாக இருக்கும். இந்தச் சக்கையை நீரிலிருந்து இறுத்துக் கொள்ளவும். நீரையும் பயன்படுத்தலாம். பூஷணிக்காயைத் தோலைச் சீவி, கூட்டுக்கு நறுக்குவது போல் சிறிய துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொண்டு, மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்துத் திரிந்த சக்கையிலிருந்து பிரித்தெடுத்த நீரில் துண்டங்களை வேக வைக்கவும். பிறகு, சக்கையுடன் தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து மிக்ஸியிலோ அல்லது அம்மியிலோ நைசாக அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை வெந்த பூஷணிக்காயுடன் கலந்து கறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போட்டு, சிறிது அரிசி மாவை கரைத்துவிட்டு, இரண்டு அல்லது மூன்று கொதி வந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைக்கவும். பின் சிறிது தேங்காய் எண்ணெயை இலுப்பக்கரண்டியில் ஊற்றி, நன்கு சூடாக ஆனபின் (புகையும் வரை) கூட்டில் ஊற்றிக் கலக்கவும். இது மலையாளத் தயாரிப்பான 'காளன்' போல வெகு சுவையாக இருக்கும். ஒருமுறை சுவைத்து விட்டால் எப்பொழுது பால் திரிந்தாலும் மனம் 'பக்' கென்று அடித்துக் கொள்ளாது. மாறாக, ஹை, புதுக்காளன் பண்ணலாம் என்று குதி போடும்.

— உமாதேவி.

"இளம் வித்வான்களுக்குச் சபாக்காரர்கள் வாய்ப்பு தர பெரிதும் தயங்கிய காலமது. கர்நாடக சங்கீதத்தில் இங்கு பெரும் பெயர் பெறலாம் என ஆவலுடன் சென்னைக்கு வந்த எனக்கு ஏமாற்றம்தான் உண்டானது. வீட்டில் மூன்று பேர் சாப்பிட வேண்டும். என்ன செய்வது? கடைசியில் இசைத் துறையில் எனக்குப் பிடித்த வழியிலிருந்து மற்றொரு வழிக்கு மாறச் சம்மதித்தேன்" என்றார் ரகுமாயி ராமன். என்ன மாற்றம்?

திருவனந்தபுரத்தில் கொட்டாரம் ராஜாவின் ஆதரவில் வாழ்ந்து வந்த இசைக் குடும்பங்களில் ரகுமாயி ராமனின் பெற்றோர்களின் குடும்பமும் ஒன்று. இவரது அம்மா லட்சுமி இசை வித்வான்.

ராஜா இறந்து விடவே, தன் பெற்றோருடன் மதுரைக்கு வந்தார் ரகுமாயி. அங்கே இவரது தந்தை ஹோட்டல் வியாபாரம் செய்து வந்தார்.

"நான் என்னுடைய ஐந்தாவது வயதில் பாட்டுக் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தேன். பத்தாவது வயதில் மதுரையில் பிரபலமான அரச மரத்தினடியில் என் முதல் கச்சேரி நடந்தது. ஒருமுறை திட்டமிட்டபடி மதுரை கோவிலில் நடந்த நவராத்திரி இசை விழாவுக்கு எம். எஸ். சுப்புலட்சுமி அவர்களால் வர முடியவில்லை. 14 வயதான என்னை அன்று பாடச் சொன்னார்கள். பிறகு பாராட்டி, பொன்னாடையும் போர்த்திக் கௌரவித்தனர். அப்போதெல்லாம் மதுரைக்குக் கச்சேரி செய்ய வரும் பல பிரபல வித்வான்கள் — என் அம்மாவிடம் கொண்டிருந்த பரிச்சயம் காரணமாக — எங்கள் வீட்டில்தான் தங்குவார்கள். அப்படித் தங்கியவர்களில் எம். எல். வசந்தகுமாரி முக்கியமானவர்.

கர்நாடக சங்கீதத்தில் விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டுமென்றால் நான் சென்னைக்கு வந்து எம். எல். வி. யிடம் சிட்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று என் அம்மா தீர்மானிக்கவே, என் பதினாறாவது வயதில் நாங்கள் சென்னைக்கு வந்தோம்.

இப்போது நான் சௌகரியமான நிலையில் இருக்கிறேன். ஆனால் முதலில் சென்னை வந்தபோது மயிலாப்பூரில் சிறிய ஒண்டுக் குடித்தனத்தில்தான் எங்கள் வாழ்க்கையை ஆரம்பித்தோம். எம். எல்., வி. யிடம் தீவிரமாகப் பாட்டுக் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தேன். சொல்லப் போனால் நான் என் வீட்டைவிட அவர்கள் வீட்டில்தான் அதிகம் இருந்தேன். எனக்கு அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாய்ச் சில கச்சேரிகள் கிடைத்தனவே தவிர தொடர்ச்சியான வாய்ப்புக்கள் இல்லை. என் குரல்வளத்தைப் பலர் பாராட்டினாலும், இளம் வித்வான்களுக்குச் சபாக்காரர்கள் வாய்ப்பளிக்கப் பெரிதும் தயங்கிய காலமாக அது இருந்தது. என்ன செய்வது என்று யோசித்தேன்.

கலையே என் வாழ்க்கையின் திசை மாற்றினாய்!

ரகுமாயி பாடுகிறேன்!



• ரகுமாயி — ராமன்

திரு கே. வீரமணியுடன் சேர்ந்து ஐயப்பன் பற்றிய பக்திப் பாடல்களைப் பாடினேன். மெல்லிசையில் எனக்கு அவர்தான் குரு என்று சொல்லலாம்.

பிறகு காமேஷ் ராஜாமணி குழுவில் பாட எனக்கு அழைப்பு வந்தது. சினிமாப் பாடல்களின் நுணுக்கங்களைப் பற்றி ஒன்றுமே அறிந்திராத நேரம் அது. சினிமாப் பாடல்களை நான் அதிகம் முணுமுணுத்தது கூடக் கிடையாது.

என் தயக்கத்தைப் புரிந்து கொண்ட ராஜாமணி பல சினிமாப் பாடல்களின் கேசட்டுக்களைக் கொடுத்து என்னைப் பயிற்சி செய்து பார்க்கச் சொன்னார். தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு நான் தூங்கவே யில்லை. இரவெல்லாம் அப்பாடல்களைப் பயிற்சி செய்தேன். நடுநடுவில் கர்நாடக இசைத் துறையில் நாம் நினைத்த அளவுக்கு முன்னுக்கு வர முடியவில்லையே என்ற ஏக்கம் எழும். அதை அடக்கிக் கொள்வேன். ஒரு விதத்தில் கர்நாடக இசையை விட சினிமாப் பாடல்களைப் பாடுவது சற்றுக் கடினம் எனலாம். ஏனென்றால் ஒவ்வொரு சினிமாப் பாட்டும் ஒவ்வொரு சுருதியில் இருக்கும்!

பிறகு காமேஷ் இறந்து போக அந்தக் குழு கலைந்துவிட்டது. இப்போதைய பிரபல இசையமைப்பாளர் சந்திரபோஸ் அப்போது போசஸ் — தேவா என்ற பெயரில் மெல்லிசைக் குழு ஒன்றை நடத்தி வந்தார். அந்தக் குழுவில் கொஞ்ச காலம் இடம் பெற்றேன்'' என்று சொல்லிக் கொண்டே வந்த ரகுமாயி, அந்தக் கட்டத்தில் தனக்குத் திருமணம் நடந்ததையும் நினைவு கூர்ந்தார். எம். எஸ். விஸ்வநாதன் குழுவில் சில மெல்லிசைப் பாடல்களைப் பாடிய போது திரு. ராமனை அங்கு சந்திக்க நேர்ந்தது. இவர்களது காதல் கல்யாணம் 1976 — இல் நடைபெற்றது.

சினிமா நடிகை லதா மேடையேற்றிய ''சாகுந்தலம்'' எனும் நாட்டிய நாடகத்திற்கு ரகுமாயிதான் முழுவதும் பாடியிருக்கிறாராம். இதற்கு நடன ஆசிரியராக இருந்து நிறைய முயற்சிகளை எடுத்துக் கொண்ட திரு. பி. எஸ். கோபாலகிருஷ்ணன் அரங்கேற்றத்திற்குச் சில நாட்களே இருந்தபோது இறந்துவிட்ட அவலமும் நிகழ்ந்ததாம்.

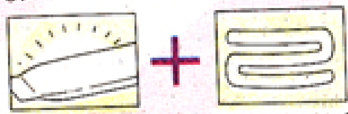
கர்நாடக இசை, பக்திப் பாடல்கள், சினிமாப் பாடல்கள் மூன்றிற்கும் தனிக் குழுக்கள் வைத்துள்ள இவர் (மெல்லிசைக் குழுவின் பெயர் ''சாலெஞ்ஜெர்ஸ்'') இந்திரா நகரில் ஒரு ஃபாஸ்ட் ஃபுட் கடையையும் நிறுவிக் கவனித்துக் கொண்டு வருகிறார்.

இந்தியாவிலேயே முதல் முறையாக

எப்போதும் உலர்ந்த உணர்வு+ மும்மடங்கு ஈர்ப்பு

பிரிமாதான் எனக்கு அளிக்கிறது
அந்த உண்மையான தூய உணர்வையும்,
உலர்ந்த தன்மையையும்

ஆம்... அதிநவீன ரோஸ் நிற பிரிமா தான் இரண்டு தனிச்சிறப்பு அம்சங் களைக் கொண்ட - இந்தியாவின் முதல் சானிடரி நாப்கின்



பிரிமாவின் பிரத்யேக மான மென்மையான **எப்போதும் உலர்ந்த** மேலுறை ஈரத்தை உறிஞ்சிக் கொள்வதோடு - உங்களுக்கு தூய உணர்வையும் உலர்ந்த தன்மையையும் அளிக்கிறது.

பிரிமாவின் **மூன்று உள்மடிப்புகள்** மிக அதிகமான உறிஞ்சும் தன்மையை அளிக்கிறது.

இத்துடன் -
அதிக இதம் தரும் வளைந்த ஓரங்கள்;
கூடுதல் பாதுகாப்பு அளித்திடும்
ரோஸ் நிற பிளாஸ்டிக் கவசம்.



ரெகுலர்: • பெல்ட் • பெல்ட்லெஸ் எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்: • பெல்ட் • பெல்ட்லெஸ்

10 நாப்கின்கள் கொண்ட பாக்கெட்களும், 8 நாப்கின்கள் கொண்ட கைக்கு அடக்கமாக பாக்கெட்களும்

குழு அளித்திடும்
No. 1 தயாரிப்பு

வாங்குவீர் பிரிமா,
அந்த உண்மையான— தூய மற்றும் உலர்ந்த தன்மையை உணர்ந்திட

LINTAS M PMA P2 2416 TM

"ரகுமாயி என்ற பெயர் சற்று வித்தியாச மானதாக இருக்கிறதே" என்று கேட்டதும் சிரித்தார். "இவ்வளவு நேரம் இந்தக் கேள்வி வரவில்லையே என்று நினைத்தேன். இந்தப் பெயரால் பலரும் என்னை முஸ்லிம் என்று கூட நினைத்துக் கொள்கின்றனர். என் அப்பா பாண்டுரங்க பக்தர். அவர் பண்டரி புரம் சென்றிருந்த போது தனக்குப் பையன் பிறந்தால் பாண்டு என்றும், பெண் பிறந்தால் ரகுமாயி என்றும் (பாண்டுரங்கரின் மனைவியின் பெயர் ரகுமாயி) பெயர் வைப்பதாக வேண்டிக் கொண்டாராம். அதனால் தான் எனக்கு இந்தப் பெயர்!" என்று விளக்கினார்.

கே.வீரமணியுடன் இணைந்து இவர் வெளியிட்டுள்ள கேசட்டுகளில் பெரும்பான்மையானவை ஐயப்பன் பாடல்களே. இருந்தாலும் 'தேவியின் திருவிளக்கே' என்ற ஒலி நாடா அதிகப் பிரபலமானதாம்.

கல்யாணங்களில் பாட அழைத்தால் முதலில் கர்நாடக இசைப் பாடல்களைப் பாடி விட்டுப் பிறகுதான் மெல்லிசைப் பாடல்களைப் பாடுவது என்ற வழக்கத்தைக் கொண்டுள்ளாராம் இவர்.

சில மாதங்களுக்கு முன் ஒரு வித்தியாச மான கேசட் வெளியாகியது. அதில் ஜெய் சங்கர் நாதஸ்வரம் வாசிக்க, வலையப்பட்டி தவில் இசைக்க இவற்றுடன் ரகுமாயியின் குரலும் சேர்ந்து ஒலித்தது. இந்த வித்தியாச மான முயற்சி பலராலும் பாராட்டப்பட்டது என்றாலும், நாதஸ்வரத்தில் ஸ்ருதிக்கேற்ப தம் குரலைக் கொண்டுவர மிகவும் சிரமப் பட்டு விட்டாராம் இவர்.

— அருண் சரண்யா.

கிரைண்டரில் இட்லிக்கு மாவு அரைக்கும் போது, ஐஸ் வாட்டர் ஊற்றி அல்லது ஐஸ்கட்டிகளைப்போட்டு அரைத்தால் கிரைண்டர் சுழற்சியால் ஏற்படும் உஷ்ணத்தைத் தவிர்த்து வெயில் காலத்தில் மாவு அதிகம் புளிக்காமல் இட்லி, தோசை பதமான ருசியுடன் கூடியதாக இருக்கும்.

— அம்பிகா விஜயன்.

மௌனம்

மங்களாம்பிகை அம்மனின் சந்நிதி முன்பு வந்துநின்றேன். மனத்தில் எப்போதும் நிலவும் நிம்மதியை நினைத்து வியந்தேன். எந்த மதத்தைச் சார்ந்தவரும் கடவுள் முன்னிலையில் அப்பெரும் சக்தியுடன் ஒன்றாகி விடும் விந்தையை நினைத்தும் மகிழ்ந்தேன். பல ஆண்டுகளாக இக்கோயிலுக்கு வந்துவிட்டுப் பிறகுதான் அலுவலகம் செல்வேன். ரிடையரான பிறகு வழிபாட்டிற்கு இன்னும் கொஞ்சம் நேரம் என்னால் செலவிட முடிகிறது. வீட்டிற்குத் திரும்பினால் என் மகன் என்னைப் பரிகாசம் செய்வான். ''பேசாமல் அப்பா கோயில் குருக்களாக இருந்திருக்கலாம்'' என்று. எனக்கு அன்றாடம் இந்தச் சந்நிதிக்கு வந்து தொழுதால்தான் அன்றைய நாளே நிறைவு பெற்றதாகத் தோன்றும்.

இத்தகைய சூழ்நிலையில் விளைந்த அந்த அனுபவம்...

அன்று இறைவியின் முன் நான் நின்றிருந்த போது கோயில் குருக்கள் தட்டில் ஏற்றிய கற்பூரத்துடன் என்னிடம் வந்தார். என்னைக் கண்டவர், ''ராஜலக்ஷ்மி அம்மாள் சேதி தெரியுமா உங்களுக்கு?'' என்று கேட்டார். பல ஆண்டுகளாக அந்த அம்மாள் கோயிலுக்கு வந்து மனமுருகி நிற்பதைப் பார்த்திருக்கிறேன். ஆனால் ஒரு நாளும் அவர்களோடு பேசியதில்லை. சில நாட்கள் அவர்களுடன் சூரிதார் அணிந்திருக்கும் ஓர் இளம் பெண்ணையும் பார்த்திருக்கிறேன்.

''அவர்களுக்கு என்ன நேர்ந்தது?'' என்றேன்.

''நேற்று அம்மனைத் தரிசித்துவிட்டு வீடு திரும்புகையில் அந்த அம்மாளை ஒரு கார் இடித்துத் தள்ளிவிட்டது. ராமகிருஷ்ணா ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்திருக்கிறார்கள்.''

''அட பாவமே, கோயிலிலிருந்து திரும்பும் போதா?'' என்று தொடர்ந்தேன்.

''எல்லாம் அன்னையின் திருவிளையாடல்'' என்றார் குருக்கள்.

வீட்டிற்குச் சென்று என் மனைவியிடம் இந்த விஷயத்தைச் சொன்னேன். ''கலி காலம் என்று சரியாகத்தான் சொல்கிறார்கள்,'' என்றாள் என் மனைவி.

''மண்ணாங்கட்டி! ஏதோ விபத்து. ஏன் அனாவசியமான சர்ச்சை?'' என்றான் என் மகன்.

மேலும் ஒரு வாரம் சென்றது. அன்று குருக்கள் என்னிடம், ''மேலும் கேளுங்கள். ராஜலக்ஷ்மி அம்மாளின் மகள் மொபெட்டில் வரும்போது யாரோ தெருவில் வீசிய கிரிக்கெட் பந்து அடித்து பலத்த அடியாம். பத்துத் தையல் போட வேண்டியிருந்ததாம்.




కథ

அந்த அம்மா வீட்டுப் பக்கத்தில் இருப்பவர் சொன்னார்.''

என் மனத்தில் பேரதிர்ச்சி. நான் தொழும் அன்னை ஏன் இப்படிப்பட்ட கஷ்டத்தை அந்தப் பெண்மணிக்குத் தருகிறார்? எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. இதை விதி என்பதா, கர்ம வினை என்பதா? இல்லை, கலி முற்றி விட்டதா? தெய்வத்தைப் பார்த்து, ''ஏன் அம்மா, இப்படிச் செய்கிறாய்?' என்றும் கேட்டு விட்டேன். அன்னையின் மௌனம் என் சஞ்சலத்தை அகற்றவில்லை.

வீட்டிற்குச் சென்றவுடன் அன்றைய தினசரியை எடுத்தேன். ''வழிபாட்டிற்குச் சென்ற ஐந்து பேர் பலி.'' ''கோயிலுக்குச் சென்ற பெண்ணிடம் வழிப்பறி'' என்ற தலைப்புச் செய்திகள் கண்முன் ஆடின. குழப்பம் அதிகமாயிற்று. நாட்டில் என்ன நடக்கிறது, நல்லதுக்குக் காலம் இல்லையா?''

அடுத்த நாள் கோயிலுக்குச் செல்லும் போதே மனநிறைவு இல்லை. எப்போதும் நான் பெறும் அமைதியை இழந்திருந்தேன். யாரோ இரு பெண்மணிகள் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். 'ராஜலக்ஷ்மி' என்ற பெயர் பேச்சில் அடிபட்டது. சற்று நிதானித்தேன்.

''பட்ட காலிலே படும் என்பார்கள். அப்படித்தான். ஏற்கெனவே அவர்கள் — அம்மாவும் பெண்ணும், ஹாஸ்பிடலில். அந்த அம்மா புருஷனும் மன் கட்டிலேயிருந்து வந்தாகிவிட்டது. அவருக்கு வேலை போயிடுத்தாம்.''

அன்றோடு நான் நாள்தோறும் கோயிலுக்குச் செல்வது நின்றுவிட்டது. என் மனைவியும், மகனும் மிக வியந்தனர். ''அப்பாவிற்கு ஏன் இந்தத் திடீர் ஞானோதயம்?'' என்றான் என் மகன் சிரித்துக் கொண்டு. ஆனால் என் மனநிலையை விவரிக்க நான் தயாராக இல்லை.

பல நாட்கள் வந்தன, ஊர்ந்தன, பறந்தன. நான் கோயில் பக்கமே திரும்பவில்லை. ஆறேழு மாதங்கள் ஆகிவிட்டன.

என் மனைவி ஒரு நாள் மயிலாப்பூர் சென்று காப்பிக் கொட்டை வாங்கி வரச் சொன்னாள். நான் லஸ் சர்ச் வீதி வழியாக வந்து கொண்டிருந்த போது எதிரே ராஜலக்ஷ்மி அம்மாள், அவர் பெண், ஒரு முதியவர். என்னைக் கண்டதும் அந்த அம்மாள் அடையாளம் கண்டு கொண்டார். முகத்தில் ஒரு புன்சிரிப்பு. பிறகு ஒரு கேள்விக் குறி.

என்னிடம் வந்து அவர், ''ஏன், இப்போதெல்லாம் உங்களைக் கோயிலில் பார்க்க முடிவதில்லை? இவர் என் கணவர். பெயர் கோபாலன். இப்போது இங்கேயே சொந்தத் தொழில் செய்கிறார்'' என்றார்.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: பழம்

கடைசி தேதி: 15.7.1990

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கோபாலன் என்ற அந்த முதியவரும் நானும் மற்றவரும் பேசிக் கொண்டே நடந்தோம். கோபாலன் பேச்சில் சமர்த்தர். பேச்சு சுவாரஸ்யத்தில் நடந்து வந்ததே தெரியவில்லை.

பேச்சு நடுவில் அந்த அம்மாள் என்னிடம்,

''நான் ஒன்று சொல்வேன். தவறாக நினைக்காதீர்கள். நீங்கள் ஏன் கோயிலுக்கு வருவதில்லை? என் அனுபவத்திலிருந்தே சொல்கிறேன். சில சமயங்களில் நமக்குச் சாதகமாக அமையாவிட்டால் தெய்வ நம்பிக்கையை இழந்து விடுகிறோம். உங்களுக்கும் அப்படியா?''

நான் பதிலுக்குச் சற்று உரக்கச் சிரித்தேன். அவர் தொடர்ந்து,

''என்னை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இவர் மஸ்கட்டில் இருந்தார். பணம்தான் குறி. எனக்கு இவர் இங்கு இல்லாத வாழ்க்கையில் பிடிப்பு இல்லை. இவருடன் பேசிக் கொண்டிருந்தாலே போதும். அம்பாளிடம் என் குறையைப் பல தடவை முறையிட்டிருக்கிறேன். மேலும் எங்கள் பெண்ணையும் ஒரு நல்ல இடத்தில் கொடுத்து அவளுக்கு ஒரு வாழ்வு அமைத்துத் தரவேண்டாமா? இனி இங்குதான் இருக்கப் போகிறார்'' என்றார்.

கோபாலன் சொன்னார்: ''ஆமாம். இவர்களுக்கு ஏற்பட்ட விபத்தைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். நான் இங்கிருந்தால்... நல்லது என்று வந்துவிட்டேன். பணம் மட்டும் முக்கியமில்லை. நம் கடமைகளையும் செய்ய வேண்டுமே? என் நண்பரின் உதவியுடன் சொந்தத் தொழிலும் ஆரம்பித்து விட்டேன். கோயில் குருக்கள் கூடச் சொன்னார். உங்களுக்குக் கல்யாணத்திற்கு ஒரு பையன் இருப்பதாக. என் பெண் வித்யாவிற்கு இருபத்தேழு வயது. இப்போது வேலை பார்க்கிறாள். நீங்கள் சம்மதித்தால் உங்களை வீட்டில் வந்து சந்தித்து ஜாதகத்தையும் வாங்கிக் கொள்கிறோம்.''

எனக்கு அன்னை மங்களாம்பிகையின் மௌனத்தின் பொருள் அப்போதுதான் புரிந்தது.

''தாயே!'' என்று மனத்தளவில் நினைத்தபடியே,

''உங்கள் இருவருடைய சுபாவமும், தெளிந்த பேச்சும் எனக்கு மிக சுவாரசியமாகவே இருக்கின்றது. நான் ஜாதகங்களில் நம்பிக்கை வைப்பவன் அல்ல. எனக்கு வேண்டியது மனப்பொருத்தம்தான். உங்களுக்கு வேண்டுமென்றால் என் மகன் ஜாதகத்தையும் தருகிறேன்'' என்றேன்.

வீட்டிற்குப் போகாமல் நேரே கோயிலுக்குப் போனேன் —

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

எலுமிச்சம்பழத்தை என்ன செய்ய?



* 'கேயெஸ்'ஸின் ''அக்கா வந்துட்டான்னு'' அடிக்கற லூட்டியில அந்தக் குழந்தை(?)களோடு நானும் கலந்து 'கோடை விடுமுறை'யின் சிறப்பை ரசித்துச் சுவைத்தேன்.

சென்னை - 49 மயிலை. கோபி.

* தினம் தினம் விதம் விதமான வகையில் நிகழும் விபத்துக்களை, நீங்கள் கூறியிருக்கும் 'நவ' யோசனைகளைக் கடைப்பிடித்தாலே தடுத்து விட முடியும். கடைப்பிடிப்பார்களா வாகனம் ஓட்டுபவர்களும், அதில் அமர்ந்து செல்பவர்களும்?

தஞ்சாவூர் - 1. இரா. ஆதி நாராயணன்.

* 'மரங்களும் மலர்களும்' சரி. ஆனால் வாயில்லா அவற்றைக் குழந்தை தீபாவுடன் பேச வைத்து, விளையாட வைத்து... கதையா அது. அல்லவே அல்ல. ஆசிரியரின் உள்ளத்தில் குமுறும் ஒரு உண்மை நிகழ்ச்சி தான். சிம்லாவைக் கண் முன் காட்டிய ஆசிரியை, அந்த மகிழ்ச்சியில் தீபாவை மூழ்கடித்து எங்களைக் கண்ணீர்க் கடலில் ஆழ்த்தி விட்டார்.

புகழூர். ஸ்ரீநிவாஸன்.

* ''நினைத்தது நடக்கும்'' என்ற முதல் பக்கக் கட்டுரை தன்னம்பிக்கையை நெஞ்சில் நிலைநாட்டிக் கொள்ள ஒரு அருமையான வெளியீடு.

பத்மாவதி செல்வராஜ் அவர்களுக்கு என் நன்றி கலந்த பாராட்டுக்கள்!!

ஆட்டையாம்பட்டி. தேன்மொழி சந்திரசேகரன்.

* சிறு வயதில் எங்கள் ஊரான அகரமாங்குடியில் இருந்து மெலட்டூர் நாடகம் பார்க்கச் செல்லும் போது அம்பி ஐயரின் (சாமிநாதன்) இரண்ய கசிபு, அரிச்சந்திரன் வேடப் பொருத்தமும், நடிப்பாற்றலும் கண்டு ஆச்சரியப்பட்டிருக்கிறேன். அந்தக் கலைக்காக நாற்பது வேலி நிலத்தை (இன்றைய மதிப்பில் பன்னிரண்டு முதல் பதினைந்து லட்சம் ரூபாய்) விற்ற குடும்பம் அவருடையது என்பதை அறிந்து பிரமிப்பு அடைகிறேன்.

சென்னை - 28. எம். தியாகராஜன்.

* 'கல்யாணக் கனவுகள்' எழுதிய ஆசிரியரை எப்படிப் பாராட்டுவது என்றே தெரியவில்லை. மத்திய தர குடும்ப நிலையை, அதுவும் இரண்டு மூன்று பெண்களைப் பெற்ற பெற்றோர்களின் நிலையை அப்படியே கண் முன்னால் கொண்டு வந்து நிறுத்தி, கண்ணீரை வரவழைத்து விட்டார்.

புது தில்லி. லலிதா விஸ்வநாதன்.

* ஜோதிட சாஸ்திரம் என்பது ஆண்களுக்குத்தான் கைவந்த கலை, பெண்களுக்கு வராது என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்த என்னைப் போன்ற எண்ணற்ற பெண்களுக்குக் கடலங்குடி சரஸ்வதியின் ''உண்மையைச் சொல்ல வேண்டும், இதமாகச் சொல்ல வேண்டும்'' கட்டுரை மனதுக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியையும் சொல்ல வொண்ணாப் பெருமிதத்தையும் அதே சமயம் மிகவும் சரியாக எதிர்காலத்தைக் கணிக்கும் அவரது திறமையைக் கண்டு ஆச்சரியத்தையும் அளித்தது.

திருப்பரங்குன்றம். டி. எஸ். லலிதா.

* ''கல்யாணக் கனவுகள்'' கதையின் மூலம், என் நினைவுகளை, இருபது வருடங்கள் பின்நோக்கித் தள்ளி, என் கண்களில் கண்ணீரை வரவழைத்து விட்டார் கதாசிரியர்.

மடிப்பாக்கம். நாமகிரி ராமன்.

* கூழ் வற்றலைப் பற்றிய கட்டுரையில் சொல்லியிருக்கும் பொருட்களில் ''எலுமிச்சம் பழம் - 8 பழங்கள்'' என்று உள்ளது. இதனுடைய உபயோகத்தை எந்தக் கூழிலும் 'சொல்லவே இல்லையே?

சேப்பாக்கம். சுப்புலக்ஷ்மி ராஜாராம்.

* சூரிய காந்தி பூ செய்யும் கட்டுரை மிகவும் பயனுள்ளது. உடனடியாக இரண்டு டின் டால்டா வாங்கும் செலவை வைத்து விட்டார்கள்.

திருச்சி. சம்பத்.

* எங்களிரு கைகளிலும் பிடியுங்கள் என்று துணுக்குகளை அள்ளி அள்ளித் தந்து ம. மலர் வள்ளலாக மாறி விந்தை புரிந்ததைக் கண்டு வியப்பில் ஆழ்ந்தேன்.

திருநெல்வேலி. சுந்தர்.

அட்டையில்: பிரியங்கா. அட்டை வண்ணப்படம்: டி. சி. நாகேஷ்.

பருவமிது
சாக்லேட்
சாப்பிடுவதற்கு

"ஏன் ஒரு சாக்லேட்டும் என் உறுதியான ஸிபாகா பற்களை கெடுக்க முடியவில்லை?"

இது சாதாரணம், பாருங்களேன். நான் சாக்லேட்களை கபளீகரம் செய்வது போல, வழக்கமாக ஸிபாகா ஃப்ளோரைட் உபயோகித்து என்னுடைய பற்களைத் தேய்க்கிறேன்.

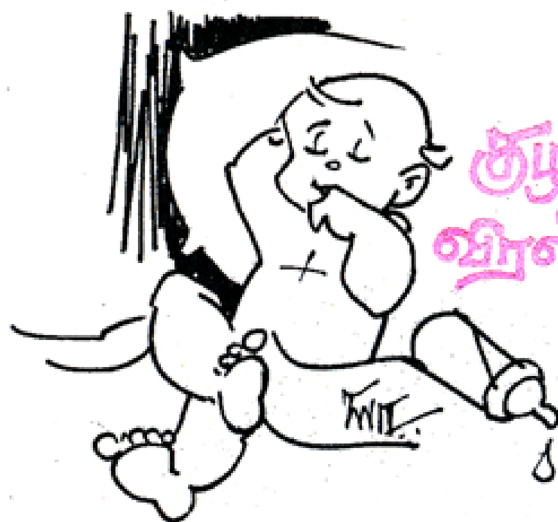
ஸிபாகாவினுடைய செழிப்பான நுரை சுத்தப்படுத்தி எல்லா சாக்லேட் துணுக்குகளை நீக்குகிறது. அதனுடைய பிரத்தியேகமான ஃபார்முலா பற்கள் கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாக்கிறது.

ஆகையால் ஸிபாகா ஃப்ளோரைடுக்கு நன்றி. என் முப்பத்திரண்டு பற்களும் பளிச்சிடும் வெண்மையுடன் வாழ்நாள் முழுவதும் உறுதியாக இருக்கும். சாக்லேட் எல்லாம் இருந்தும் கூட.

பற்களுக்கு பலம். என்றென்றும் தரும்.



ULKA-13196 TAM



குழந்தைகள் விரல் சூப்புவது ஏன்?

நீங்கள் குழந்தைகள் கட்டை விரல் சூப்பினால், தற்போது வெகு சில பெற்றோர்களே கவலைப்படுகிறார்கள். குழந்தை தனக்குப் போதிய பாதுகாப்பில்லை (ஆதரவு இல்லை) என்ற உணர்ச்சியால் உந்தப்படும்போது கட்டை விரலைச் சூப்புகிறது. குழந்தைக் கட்டை விரலைச் சூப்புவதால் அதனுடைய பற்கள் கோணல் மாணலாகி விடும் போன்ற கருத்துக்கள் தற்காலத்தில் மருத்துவ ரீதியாக ஒப்புக் கொள்ளப்படுவதில்லை. கட்டை விரல் சூப்புவது குழந்தையின் நார்மலான பழக்கமா இல்லையா என்பது பற்றி அடிக்கடி சர்ச்சைகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. அண்மையில் துருக்கி தேசத்திலிருந்து வெளியாகிய ஆராய்ச்சிக் குறிப்பு ஒன்று குழந்தை கட்டை விரல் சூப்புவதற்கான பொதுவான காரணத்தைக் குறிப்பிட்டுள்ளது.

துருக்கி தேசத்தைச் சேர்ந்த இரண்டு மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கட்டை விரல் சூப்பும் குழந்தைகளுக்கும், விரல் சூப்பாத







குழந்தைகளுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டினைக் கண்டறிய முற்பட்டனர். இதற்காக ஒரு வயதிலிருந்து ஏழு வயதுள்ள சுமார் 600 குழந்தைகளும் இக் குழந்தைகளின் தாய்மார்களும் ஆராயப்பட்டனர். விரல் சூப்பும் குழந்தைகளுக்கு, மற்றக் குழந்தைகளை விட சில மாதங்களுக்கு முன்னதாகவே தாய்ப்பால் நிறுத்தப்பட்டு விட்டது என்று தெரிய வந்தது. பொதுவாக, கட்டை விரல் சூப்பும் குழந்தைகள் கல்வியறிவுள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவை என்பதும், இக் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான போதெல்லாம் ஆகாரம் கொடுக்கப்படவில்லை என்றும், ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் ரெகுலராக ஆகாரம் கொடுக்கப்பட்டது என்றும் அறியப்பட்டது.

விரல் சூப்பும் குழந்தைகளுக்கும், சூப்பாத குழந்தைகளுக்கும் இடையே மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடு இக் குழந்தைகளின் தாய்மார்கள் குழந்தைகளைத் தூங்கச் செய்யும் விதத்தில் இருந்தது. எப்போதும் குழந்தைகளோடு இருந்த தாய்மார்கள், குழந்தைகளைத் தூங்க வைக்க, தாலாட்டுப் பாடி, தொட்டிலில் போட்டு ஆட்டி, தாய்ப்பாலைக் கொடுத்துக் கொண்டே குழந்தையின் முதுகினைத் தட்டியோ அல்லது பாட்டிலில் ஆகாரம் கொடுத்தோ, தூங்க வைக்க முடிவதால், இக் குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களான போது கட்டை விரல் சூப்பும் பழக்கத்தைக் கைக் கொள்ளவில்லை. இதற்கு நேரிடையாக, விரல் சூப்பும் பழக்கத்தையுடைய குழந்தைகளின் தாய்மார்கள், தங்களுடன் குழந்தையைப் படுக்க வைத்துக் கொள்ளாமல், தனியே படுக்கையில் விட்டு விட்டு அறையை விட்டுச் சென்று பழக்கமுடையவர்களாக இருந்தார்கள் என்றும் அறியப்பட்டது.

விரல் சூப்பும் பழக்கம் அனிச்சையாக ஏற்படும் செயல் என்பதும், இச் செயல் இலேசான தூக்கத்தின் போதும், தூங்கப் போகும் போதும், அனிச்சையாக ஏற்படுகிறது என்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்தனர். குழந்தை தூங்க ஆரம்பிக்கும் நிலையில் தாய் தனது பாலையோ, அல்லது பாட்டிலின் மூலமாக பாலையோ குழந்தைக்குப் புகட்டி, தூங்க வைத்தால், குழந்தைக்கு விரல் சூப்பும் பழக்கம் ஏற்படாது. குழந்தை தூங்க ஆரம்பிக்கும் நிலையில் தாய் குழந்தையை மடியில் கிடத்தியோ, அல்லது கட்டிலில் கிடத்தியோ, மெதுவாகத் தட்டித் தூங்க வைத்தால், குழந்தைக்குத்தான் கட்டை விரல் சூப்ப வேண்டும் என்ற உணர்ச்சியே ஏற்படாது.



குழந்தைக்குத் தூக்கம் வரும் போது, தாயின் முலையைச் சுவைக்காமலும், பீடிங் பாட்டில் போன்றவை கிடைக்காமல் இருக்கும் குழந்தைகள்தாம், கட்டை விரல் சூப்பும் பழக்கத்தைக் கொள்கின்றன. இதே மாதிரியாக, இக் குழந்தைகள் தமக்குப் பசி வரும் போதும், ஏக்கம் ஏற்படும் போதும், விரல் சூப்ப ஆரம்பிக்கலாம். இப் பழக்கம் குழந்தைப் பருவம் முழுவதும் தொடரலாம்.

— ராஜி.

எங்கள் 'மின் நகர் மகளிர் மன்றம்' வேலூர், காந்தி நகர் மேற்கிலுள்ள மின் நகர் காலனியில் அமைந்துள்ளது.

திருமதி சுவர்ணா நரஸிம்மாச்சாரி தலைவியாகவும், திருமதி பார்வதி வெங்கட்ராமன் செயலாளராகவும் பொறுப்பேற்று, மன்றத்தை முறையாகச் சட்டதிட்டங்கள் அமைத்து நடத்தி வருகிறோம்.

ஒவ்வோர் ஆண்டும் சுதந்திர தினம், குடியரசு தினம், ஆகிய நாட்களில் தேசியக் கொடி ஏற்றி, அங்கத்தினர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் இனிப்பு வழங்கப்படுகிறது.

இதுவரையில், நாங்கள் எங்கள் மன்றத்தின் சார்பாக உடல் ஊனமுற்றோர் விடுதிகளுக்குச் சென்று, உணவு, உடை அளித்தல், ஏழைப் பிள்ளைகளுக்கு மதிய உணவு அளித்தல், வேலூரில் உள்ள 'சிசு பவன்' குழந்தைகளுக்கு உதவுதல் போன்ற பல சமூக சேவைகளில் ஈடுபட்டு, எல்லோரும் ஒற்றுமையுடன் இருக்கவும், இல்லாதவர்களுக்கு உதவவும் பல சமூகச் சீர்திருத்தங்களுக்குக் கைகொடுத்து உதவும் நோக்கத்திலும் செயல்பட்டு வருகிறோம் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

திருமதி பார்வதி வெங்கட்ராமன்,
மன்றச் செயலாளர்.

"ஒவ்வொரு ஸ்பூனிலும் ஒப்பற்ற சக்தி"



உங்களது கடுமையான உழைப்புக்கும், மூளையின் வேலைக்கும் செறிவான ஊட்டமும் வலிமையுமே அடிப்படை. வெறும் நெல்லிக்காய் லேகியங்களும், சாதாரண டானிக்குகளும் இவற்றை நிறைவாகத் தரமுடியாது.

ஒப்பற்ற சக்தியைத் தினந்தோறும் உங்களுக்கு அளிக்கக் கூடிய அரிய மூலிகை டானிக் கிரௌன் காய கல்பம். இது பல்லாண்டு ஆராய்ச்சிக்குப் பின், சித்த வைத்திய முறையில் தயாரிக்கப்படும் சிறந்த மூலிகை டானிக்.

கிரௌன் காயகல்பம் ரெகுலர்:
கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கல்ப மூலிகைகளான வல்லாரை, தாதுவளை, கரிசலாங்கண்ணி, பொற்சீந்தில், கடுக்காய், தான்றிக்காய், அஸ்வகந்தா, நெல்லிக்கனி ஆகியவற்றுடன் சுத்தமான தேன் மற்றும் முறையாகப் பாடம் செய்யப்பட்ட செந்தூரம், துத்தநாக பஸ்பங்களும் சேர்த்து இயற்கை முறையில் விசேஷமாகத் தயாரிக்கப் படுகிறது.

இது இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்கி, உணவு எளிதில் ஜீரணம் ஆகவும், ஊட்டச் சத்துக்கள் இரத்தத்தில் சேரவும் உதவுகிறது. குடலைச் சுத்தம் செய்து வாயுக்கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்கிறது.

பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் நிறைய சக்தியும் ஊட்டமும் அளிக்க இரும்புச்சத்து நிறைந்தது.

கிரௌன் காயகல்பம் ஸ்பெஷல்:
கல்ப மூலிகைகள், தேன் ஆகியவற்றுடன் விசேஷ முறையில் பாடம் செய்யப்பட்ட தங்க பஸ்பம், வெள்ளி பஸ்பம், செந்தூரம், துத்த நாகம் உட்பட நவலோக பஸ்பங்கள் யாவும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

இதில் பல இயற்கை வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும் நிறைந்திருப்பதால் அதிகப்படியான வலிமையும் சுறுசுறுப்பும் எப்போதும் உங்களிடம் நிறைந்திருக்கும்.

ரெகுலர்	ஸ்பெஷல்
இரும்புச்சத்து நிறைந்தது	தங்க பஸ்பம் அடங்கியது
160 கி: ரூ. 18	*150 கி: ரூ. 35*
500 கி: ரூ. 54	*500 கி: ரூ. 105*
(வரிகள் உட்பட)	(வரிகள் உட்பட)





கிரௌன் காயகல்பம்

ஓயாமல் உழைத்திட ஒப்பற்ற சக்தி.

தயாரிப்பாளர்:
கிரௌன் ஹெர்பல் ப்ராடக்ட்ஸ், சென்னை-2.

Insight 739

* பம்பாய் விற்பனையாளர்: லக்ஷ்மி ஸ்டோர்ஸ், தாராவி மெயின் ரோடு, தாராவி, பம்பாய் — 17.
* பெங்களூர் விற்பனையாளர்: ஜெயின் பிரதர்ஸ், 146, O. K. ரோடு, கும்பார்பேட், பெங்களூர் — 2.

உயர் மனிதனை உருவாக்கும் குணங்கள்

மனத்திற்கு உற்சாகமூட்டும் கட்டுரைகள். ஆசிரியர் எம். எஸ். உதயமூர்த்தி.

விலை ரூ. 10.00

நிதர்சனம்

வலம்புரி சோமனாதனின் சிறுகதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 14.00

ஸ்ரீ கிருஷ்ண லீலா

கண்ணன் பிறந்தது முதல் ருக்மணி கல்யாணம் வரையிலான கதை. பாகவதத்தை ஒட்டி எழுதியிருப்பவர் எஸ். என். ஸ்ரீராம தேசிகன்.

விலை ரூ. 12.00

(மூன்றும் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

ஸ்ரீ காளிகாம்பாள் கவசம்

ஸ்ரீ காளிகாம்பாள் வரலாறு, வழிபடும் முறைகள் பற்றியது. ஆசிரியர் சக்திதாசன்.

விலை ரூ. 5.00

(அம்மன் பதிப்பகம், 9, கங்கையம்மன் கோவில் சந்து, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

பெண்களும் சமூக அநீதிகளும்

எஸ். குலசேகரனின் கட்டுரைகள்

விலை ரூ. 11.00

(அமிழ்தம் பதிப்பகம், 15, முத்துப் பிள்ளை தெரு, வ. உ. சி. நகர், வேலூர்—1.)

நொண்டிப் புலி

மாக்ஸிம் கார்க்கியின் புகழ்பெற்ற கதையை மொழி பெயர்த்திருப்பவர் எஸ். சங்கரன்.

விலை ரூ. 9.00

வானவெளியில் விஞ்ஞான அதிசயங்கள்

வியப்பான விண்வெளிச் செய்திகள். தொகுப்பு: மலேஷியா வைத்தியநாதன்.

விலை ரூ. 18.00

(இரண்டும் — இமயப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001.)

ஆசிரியர் சொல்லும் அறிவூட்டும் கதைகள்

அரிச்சந்திரன் போன்றோரின் கதைகள். ஆசிரியர் கற்பகம் பத்மநாபன்.

விலை ரூ. 10.00

(பகவதி பதிப்பகம், 115, உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

கும்ப லக்னத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு ஆயுள் கால பலன்

விலை ரூ. 10.00

மீன லக்னத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு ஆயுள் கால பலன்

இரண்டும் எழுதியவர் — பாலஷண்முகானந்தா.

விலை ரூ. 10.00

(தாமரை நூலகம், 7, என். ஜி. ஓ. காலனி, வடபழனி, சென்னை — 26.)

அலிகள் வாழ்க்கை

துவரை வெளிவராத பல தகவல்கள். ரியர் ஆர். நூருல்லா.

விலை ரூ. 9.00

65, வாட்டர் டேங்க் காலனி, கோட்டூர்புரம், சென்னை — 600 085.)

உலக வேளாண்மைப் பொருட்காட்சி

இஸ்ரேல் போன்ற வெளிநாடுகளுக்குச் சென்ற பயண அனுபவங்களை எழுதியிருப்பவர் இல. செ. கந்தசாமி.

விலை ரூ. 10.00



கலைச் செல்வம் பதிப்பகம், 16, சாஸ்திரி தெரு, பி. என். புதூர், கோயம்புத்தூர் — 641 041.)

ஊறுகாய், ஜாம், ஜூஸ்

ஆசிரியர் வள்ளிநாயகி.

விலை ரூ. 4.00

(விசாலாட்சி நிலையம், 10, காசிம் சாகிப் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

முடியாது என்பது கிடையாது

மெர்வினின் உற்சாகமூட்டும் கட்டுரைகள்

விலை ரூ. 9.00

(பூங்காற்றுப் பதிப்பகம், 4, சபாபதி தெரு, குரோம்பேட்டை, சென்னை — 14.)

ஹைதராபாத் எழுத்தாளர்கள் சிறுகதைகள்

தொகுப்பு: வி. மணி, சுப்ரபாரதிமணியன்.

விலை ரூ. 15.00

(காவ்யா, 16, 17 வது 'இ' கிராஸ், இந்திரா நகர் 2 வது ஸ்டேஜ், பெங்களூர் — 560 038.

மகாபாரதம் — பாகம் — 2

பாண்டவர்களின் வனவாசம் முதல் கடைசி வரை.

விலை ரூ. 30.00

குழந்தைகளுக்குச் சூட்ட அழகான பெயர்கள்

விலை ரூ. 10.00

இலாபம் தரும் இறால் வளர்ப்பு

விலை ரூ. 12.00

வீட்டு வாடகை மற்றும் பொது நூலகங்களை நிர்வகிப்பது எப்படி?

விலை ரூ. 10.00

(நான்கும் தொகுப்பு: — மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. பதிப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

டாக்டர் அம்பேத்கார்

டாக்டர் அம்பேத்காரின் வரலாறு — தொகுப்பு: எம். நாராயணன்.

ரூ. 10.00

(அன்பு பதிப்பகம், 6, அம்மையப்பன் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)



சரஸ்வதி சரணம்

பரமார்த்த குரு கதைகள்

ஆசிரியர் மலர் வண்ணன்.

விலை ரூ. 10.00

(தமிழாலயம், 7, அம்மையப்பன் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

மனோரமா

1990 — க்கான வருடப்புத்தகம். தென்னாசியாவைப் பற்றிய அருமையான தொகுப்பு.

விலை ரூ. 35.00

(மலையாள மனோரமா, கோட்டயம் — 686 001.)

கேசட்

சரஸ்வதி சரணம்

சியாமளா தண்டகம், அஷ்டோத்திரம், சாரதா புஜங்க ஸ்தோத்ரம் போன்றவை. இனிமையான குரலில் பாடியிருப்பவர்கள் பாலா, உமா. காயத்ரீ கேசட்ஸ் வெளியீடு.

விலை ரூ. 27.00

குடும்பநல ஆலோசனை செயல்பாட்டுக் குழு



மங்கையர் மலர் ஒவ்வோர் இல்லத்தரசிக்கும் ஒரு தோழியாக விளங்குகிறது. அதனால் பலரும் தங்களின் பிரச்னைகளைத் தீர்க்க முடியுமா எனக் கேட்டபோது அறுவரைக் கொண்ட ஒரு குழுவை அமைத்தது உங்கள் அனைவருக்கும் தெரியும். இக்குழுவிற்கு ஏராளமான கடிதங்கள் வந்தன. எல்லாவற்றையும் பரிசீலித்து முதலாவதாக 62 கடிதங்களை ஆலோசனைக்கு எடுத்துக் கொண்டோம். எழுதியவர்களின் நன்மையைக் கருதி இனிஷியல், ஊர் இவற்றை விடுத்து, பெயர்களை மட்டும் பிரசுரிக்கிறோம்.

1. பத்மா
2. இந்திராணி
3. ராஜலட்சுமி சந்திரசேகர்
4. சத்தியபாமா
5. ஜெயலட்சுமி
6. லலிதா
7. சங்கரி
8. சுஜாதா
9. சாந்தி
10. ஜெயலட்சுமி
11. விசாலாட்சி
12. ஸ்ரீதர்
13. ஜெயலட்சுமி
14. பவானி
15. மீனா
16. பூங்கொடி
17. சந்திரசேகரன்
18. சௌபாக்கியம்
19. ஜெயா கிருஷ்ணமூர்த்தி
20. சத்தியபாமா
21. காமாட்சி
22. விமலா
23. பாகீரதி
24. லோகாம்பாள்
25. முருகானந்தம்
26. லட்சுமி
27. கிருஷ்ணவேணி
28. ஹஷிரிபா
29. கிருஷ்ணன்
30. ராஜாத்தி
31. சித்ரா
32. சுப்ரமணி
33. ராஜி கலியபெருமாள்
34. சரஸ்வதி
35. ஜெயந்தி
36. மகாலிங்கம்
37. குகன்
38. சிவராமன்
39. லட்சுமி
40. விமலா ராஜகோபால்
41. தமிழரசி
42. சசிரேகா
43. அனுசூயா
44. கருணாம்பாள்
45. கமலா
46. மனோகரராஜ்
47. ராதா
48. சீதாராமன்
49. பஷீர் அஹமது
50. வெங்கடேசன்
51. சாந்தி
52. வெங்கடராமன்
53. முரளிதரன்
54. செல்லக்கண்ணு
55. பத்மினி
56. ஜெகதீஸ்வர்
57. சரோஜா
58. பாக்யலட்சுமி
59. ரஜிதா
60. சாந்தி
61. வெங்கடரமணி
62. திரிபுரசுந்தரி.

இவர்களையே இரண்டு வகையாகப் பிரித்து இருக்கிறோம். சிலருக்கு விரிவான ஆலோசனைகள், ஆறுதல் வார்த்தைகள் கொண்ட கடிதங்களைப் பதிலாகத் தந்துள்ளோம். மனோதத்துவ நிபுணர் குழு கூறிய யோசனைகளைக் கொண்ட பதில் கடிதம் இது.

இரண்டாம் வகை, நேரில் அழைத்துப் பேசுவது. குழு உறுப்பினர்கள் இவர்களிடம் நேரிடையாக உரையாடிப் பிரச்னைகளைத் தீர்த்து வைக்க முயலுவார்கள். அந்த வகையில் முதலில் பத்துப் பேரை அழைத்து 16.6.90 அன்று பேசினார்கள்.

கடிதங்களைப் பற்றி...

கணவன் — மனைவி தகராறு, பெற்ற தாய்க்கு இருக்க இடம் விடாமல் துரத்திய மருமகன், போதைப் பொருளினால் தடுமாறிப் போன இளைஞர்களின் பெற்றோர், கொத்தடிமையாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு மருமகள் இப்படிப் பலரின் கண்ணீர்க் கடிதங்களைப் படிக்கும் போது மனம் மிகவும் வேதனைப்படுகிறது.

நடைமுறையில்...

இவர்களுக்கு வெறும் ஆறுதல் மட்டுமே கூறாமல் செயல்முறையில் உதவத்தான் முயன்று கொண்டு இருக்கிறோம். உதாரணமாக, விழுப்புரத்தில் இருந்து வந்த ஒரு தம்பதியரை உட்கார வைத்துப் பேசினோம். அவர்களுக்கிடையே இருந்த பல பிரச்னைகளை மனம் விட்டுப் பேச வைத்தோம். கடைசியாக எஞ்சி நின்றது — தன் மீது ஏதாவது போலீஸ் புகார் கொடுத்திருப்பார்களோ எனக் கணவன் பயந்ததுதான். இந்த இடத்தில் காவல்துறை அதிகாரிகள் மிகவும் உதவினார்கள். கடலூர் எஸ். ஐ. திருகுணசேகரன் கணவரின் ஐயத்தைத் தீர்த்து வைத்து ஆறுதல் கூறினார். நெஞ்சம் நிறைய துன்பத்தோடு வந்த அந்தத் தம்பதியர் இன்று சந்தோஷமாக வாழுகிறார்கள்.

கவனியுங்கள்...

தனக்குக் குறிப்பிட்ட ஊருக்கு டிரான்ஸ்ஃபர் வேண்டும் என்றெல்லாம் கேட்டுச் சிலர் எழுதுகிறார்கள். இது அந்தந்தத் துறையின் வேலை. மங்கையர் மலர் குடும்ப உறவுகளுக்குள் உள்ள பிரச்னைகளைத் தீர்த்து வைக்கத்தான் முயலும். எனவே இது போன்ற சிறிய விஷயங்களை எழுதாதீர்கள்.

மேலும் எங்களின் பணி தொடர்கிறது...!

குடும்ப நல ஆலோசனை செயல் பாட்டுக் குழு ஆலோசகர்கள் :—

1. மாண்புமிகு திரு. மோகன் (தலைமை நீதிபதி, கர்நாடக மாநிலம்).
2. திரு. எம். கோபாலகிருஷ்ணன் (சேர்மன், மானேஜிங் டைரக்டர், இந்தியன் பாங்க்).
3. திரு. காளியப்பன் (மனவியல் நிபுணர்).
4. திரு. டி. ஆர். ரமேஷ் (வழக்கறிஞர்).
5. திருமதி கமலி ஸ்ரீபால் (மருத்துவர்)
6. திருமதி மங்களா ரமேஷ் (மங்கையர் மலர்).

அடுத்து......

* பலரும் மனவளம் குன்றிய குழந்தைகளைச் சேர்க்க வேண்டிய நிறுவனங்கள், முதியோர் இல்லம் பற்றியெல்லாம் கேட்கிறார்கள். முடிந்த வரை அப்படிப்பட்ட சேவை நிறுவனங்களின் பெயர்களைச் சேகரித்து வருகிறோம். அடுத்த இதழில் இவற்றைப் பிரசுரிக்கிறோம்.

* வெளியூரில் இருந்து வருகின்ற பிரச்னைகளைத் தீர்த்து வைக்க அந்தந்த ஊரின் நல்ல மனம் கொண்ட பெரியவர்கள், காவல் துறையைச் சார்ந்தவர்கள், சட்ட உதவிக் குழு இவர்களை நாட வேண்டும் என முடிவு செய்யப்பட்டது. அதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகிறோம்.

ாரம்பரியச் சுவைக்கு
ஈடில்லை, இணையும் இல்லை.



இப்போது
புதிய
பாலிபேக்கிலும்

லியோ
சுத்தமான ஃபில்டர் காபி

யோ காபி
6, தெற்கு மாட வீதி, மைலாப்பூர்,
சென்னை-600 004.

சென்னை, செங்கல்பட்டு, ஆற்காடு, மதுரை,
திண்டுக்கல் காயிதே மில்லத் மாவட்டங்களில் கிடைக்கிறது.
விரைவில் பிற இடங்களிலும் கிடைக்கும்.

வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

Insight-LC-839

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* நாற்பது வயதாகும் இளையாத்தங்குடி கோவில் நாட்டுக் கோட்டை நகரத்தாருக்கு 25 வயதுடைய குறைந்தது எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த, கண்ணியம் மிக்க குடும்பத்தில் பிறந்த நற்பண்புகளுள்ள, அழகான, அதே சமூகத்து மணப்பெண் தேவை. முழுவிவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1710.

* சைவ வெள்ளாள பிள்ளை சுத்த சைவம், பையன் வயது 28, உயரம் 5' 4'' படிப்பு எம். எஸ்ஸி., சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 5000/- க்கும் மேல், நல்ல தோற்றம் உடைய மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் சிவந்த நிறமுடைய அழகிய, பி. காம்., அல்லது வேறு பட்டம் பெற்ற குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1711.

* 27, பிரகசரணம், காசியபம், மிருகசீரிஷம், பி. யு. சி., 5' 11''/ 1600 + போனஸ்/டி. வி. எஸ். நிறுவனம் ஒரிஸ்ஸாவில் பணிபுரியும் பையனுக்கு 25 வயதுக்குட்பட்ட டைப் /ஸ்டெனோ/டீச்சர்/ வேலைக்குத் தகுதியுள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1712.

* 29 வயது நிரம்பிய பி. ஏ. படித்துத் தனியார் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 6000/- சம்பளம் பெறும் செட்டியார் பையனுக்கு நல்ல அழகும், நல்ல குணமும், குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. செவ்வாய் தோஷம் உள்ளவர்கள் ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1713.

* 33 வயதாகும் தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில்ஏஜெண்ட்டாக பணிபுரியும் (கூடிய விரைவில் வேலை நிரந்தரம் ஆகும்) மற்றும் சொந்தத் தொழில் செய்யும் பி. யு. சி. வரை படித்த மாதம் ரூ. 2000/- த்திற்கும் மேல் சம்பாதிக்கும் சோழிய வெள்ளாள இளைய மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் 29 வயதிற்குட்பட்ட வேலையில் இல்லாத படித்த மணமகள் தேவை. விவரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1714.

* அய்யர், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், பம்பாயில் பெற்றோருடன் வசிக்கும், தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 1500/- சம்பாதிக்கும், +2 படித்த வரனுக்கு, வயது 23, எஸ். எஸ். சி., படித்த டைப்பிங் படித்த, 20—22 வயது பெண் தேவை. வேலையில் இருந்தால் நலம். ஜாதகம் அவசியம். பையன் பிறந்த தேதி 19.12.67. பெட்டி எண்: 1715.

* அஷ்டசகஸ்ரம், உத்திரட்டாதி/பாதராயண கோத்திரம், 36/162/1000/- நல்ல நிறம், தனியார் கம்பெனியில் வேலை. உத்தியோகமுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1716.

* Alliance for Ashtasahasra, Koundinya, 29/165/3000 boy, educated, working girls. Contact Box No.1717

* துளுவ வேளாள முதலியார், செவ்வாய் தோஷம், டி.சி.ஈ., உயரம் 165 செ.மீ., வயது 26, சிவந்த நிறம், ரூ. 1500/- நிரந்தர அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1718.

* 27 வயது தனியார் நிறுவனத்தில் (ரூ. 3000/- மாத வருமானம்) பணிபுரியும் எம்.ஈ. கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் படித்த செங்குந்தர் மணமகனுக்கு, பட்டம் பெற்ற குணமுள்ள அழகான மணமகள் தேவை. இளம்பிள்ளைவாதத்தினால் இடதுகால் ஊனமுற்றிருந்தாலும் தன் பணிகளை தானே செய்யும் திறன் உடையவர். பெட்டி எண்: 1719.

* வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், வயது 29, உயரம் 5'9'' மூல நட்சத்திரம், சிவப்பு நிறம், சென்னையில் சொந்த வீடு, சொந்தத் தொழில் புரியும் பி.காம்., வரனுக்கு 27 வயதிற்குட்பட்ட சென்னை நகரில் வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. வரதட்சணை கிடையாது. பெட்டி எண்: 1720.

* தமிழ்நாடு பதிவுத் துறையில், உதவியாளராகப் பணிபுரியும் தொண்டை மண்டல முதலியார் மணமகனுக்கு (29/5'9''/2000), அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, அழகிய, சிவப்பு நிறமுடைய, நற்குணமிக்க, குடும்பப்பாங்கான, அன்பான மணமகள் தேவை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1721.

* அன்பும், பண்பும், அழகுமுள்ள 30 வயது மதிக்கத்தக்க 36 வயதான, ஹைதராபாத்தில், மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் அதிகாரியாக பணியாற்றும் தேவாங்க செட்டியார் மணமகனுக்கு படித்து வேலையில் உள்ள/தொழிற்கல்வி படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதி, மொழி பேதமில்லை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1722.

* கார்காத்தார் சைவப் பிள்ளை 27 வயது 6 அடி மாதம் 3200/- சம்பாதிக்கும் ஒரே பிள்ளைக்கு அதே அல்லது சைவப் பிள்ளை வகுப்பு உயரமுள்ள பட்டதாரி சென்னையில் தமிழ்நாடு அல்லது சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்டில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1723.

* வடகலை அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 35, மூல நட்சத்திரம், மாத வருமானம் ரூ.1000க்கு மேல். (LIC, Harita (TVS) Shriram Group Cos. (AGT) & Astrologer) உயரம் 5' 3'' வரனுக்கு படித்த, வேலைக்கு செல்லும் அல்லது செல்லாத பெண் தேவை. டீச்சராக மற்றும் ஹிந்தி டிரெயினிங்காகவும் இருக்கலாம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1724.

* பிரஹசரணம்/பாரத்வாஜ கோத்திரம்/கிருத்திகை/வயது 35/ உயரம் 5'4'' படிப்பு பி.யு.சி., பெங்களூரில் தனியார் கம்பெனி, மாத வருமானம் ரூ.1300/- மணமகனுக்கு உயரம் 5 அடிக்கு மேல் 30 வயதுக்குள் வேலையில் உள்ள/ இல்லாத பெண் தேவை. வரதட்சணையற்ற மிகவும் எளிய திருமணம். உட்பிரிவும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1725.

* மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மாதம் ரூ.1600 சம்பளம் வாங்கும் 27 வயது சேர்வை (அகமுடையார்) இன மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண் விண்ணப்பிக்கவும். முக்குலத்தோரில் மற்ற பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1726.

* வங்கியில் நிரந்தர வேலை. மாத வருமானம் ரூ.2400/– வயது 29. இந்து. ஒரு கண் ஊனமுற்றவர். உயரம் 167 செ.மீ., ஆரோக்கியமான உடம்பு. படித்த அழகிய குடும்பப் பெண் தேவை. வயது 25க்குள் இருக்க வேண்டும். ஜாதி மதம் பேதமில்லை. சென்னை, செங்கற்பட்டு, வட ஆற்காடு மாவட்டங்களில் உள்ளவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண். 1727.

* Iyengar Bharadwaja, Swathi 30/170, B.Sc., B.E. (Mech.) First Class handsome, healthy, good family boy job not suitably fixed seeks bride. Well to do girls of parents who can provide job or business can be contacted to Box No.1728

* Alliance invited from employed, good looking girls for Poorattathi/Bharadwaja/Vathima, subsect no bar. Employed in a Pvt Firm as Accounts and Administrative Officer. 30/168/2500. Doing final I.C.W.A.I. To Box No.1729

* A highly qualified Mudaliar Bank Officer 5.11"/37/5200 expects a slim, beautiful, graduate, tall about 27 years employed or unemployed Mudaliar bride. Contact Box No.1730

* 27 வயது நிரம்பிய, பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகும், திறமையும் மிக்க, பரந்த மனப்பான்மை உள்ளவருக்கு நல்ல வேலை/சொந்தத் தொழில் புரிய உதவும் நிலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. விதவை/விவாகரத்து ஆகியோரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1731.

* Suitable alliance for fair well built Merchantnavy Officer. Iyer Koundinya Brahacharanam 161/25 yrs. drawing Rupees Thirty Thousand Tax Free. Girl to be fair good looking pleasant dispositon minimum + 2 English Medium from cultured family. Subsects no bar. With full details to Box No.1732

* Koundinya, Vadama Iyer boy graduate with PGDCA, employed at Delhi 28/163/2700, son of Company Executive invites alliance from fair, smart, good looking employed girls. Parents please contact with horoscope to Box No.1733

* Kannada Madhwa Brahmin graduate boy, Kasiba Gothram, Revathi Natshathiram aged 27 years and height 153 cms., employed in Postal Department having mild hearing loss and using hearing aid seeks same caste employed bride. To Box No.1734

* Suitable bride for Scientist (class I Officer) Vadama Iyer working in Bangalore. Ph.D/156/30. Subsect no bar. Send details to Box No.1735

* Saiva Vellala Pillai Diploma Engineer 40/180 cms fair, handsome, well settled seeks alliance from decent family of the same community. To Box No.1736

* Wanted suitable employed girl/service transferable for Koundinya Vadamal boy Magam 30/165 cms 2000/- salary in reputed private concern Salem. Correspond with horoscope : S.P. Gopalakrishnan, 13C Gandhi Road, Salem 636 007

* Alliance invited for Christian graduate officer in Central Govt 28/170/3200 from fair good looking graduate employed/unemployed bride to Box No.1737

* Alliance for Vella Pillai (Non-veg) brothers 27/5'6"/B.E (Mech)/Private/2000/- and 24/5'6"/B.Sc/Insurance/1800/- from well settled employed/unemployed brides. Apply with horoscope to Box No.1738

* Kerala Iyer boy Vadyamma under graduate Visakam Koundinyam 31/2000 Cochin employed prefers working girl all sisters married parents staying in own house in Trichur. Apply to Box No.1739

* வன்னியர் குல சத்திரியர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பி.எஸ்.ஸி. படித்து சேலத்தில் சொந்தமாக ரெடிமேட் கார்மெண்ட்ஸ் கடை வைத்துள்ள மணமகனுக்கு (30— 169 செ.மீ. உயரம்) அதே வகுப்பில் குறைந்தபட்சம் +2 படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சொந்த வீடு மற்றும் சொத்தின் மதிப்பு நாலு லட்சம். பெட்டி எண்: 1740.

* காஜுலு பலிஜா நாயுடு 28/5' 600, சென்னை காமதேனு கூட்டுறவு (டி.யு.சி.எஸ்.) நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படித்த மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த ஓரளவு சுய வருமானமும் திறமையும் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் அனைத்து விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 1741.

* மணமகள் வன்னியகுல க்ஷத்திரிய வகுப்பு. 23 வயது. 5'4". டி.எ.எ., மாநிறம். சொந்த வியாபாரங்கள், கண்ணியமான, மிகுந்த வசதியுள்ள குடும்பம். தந்தை வெளிநாட்டில் நல்ல உத்தியோகம். மணமகனுக்கு ஏற்ற, மிகவும் அழகான, படித்த, குணமுள்ள பெண் தேவை. சீர்வரிசை முக்கியமில்லை. பெட்டி எண்: 1742.

* ஆத்ரேய கோத்திரம், வடமாள், விசாக நட்சத்திரம் 31/5'6"/பி.காம்., ஏ.சி.ஏ./சென்ட்ரல் வங்கி/2500 வரனுக்கு தகுதி, குடும்பபாங்கு, அழகு, 25 — 29 வயது, வங்கி அல்லது அலுவலகம் மாற்றல் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1743.

* Wanted decent, pious College/School Teacher around 40 from respectable family for Balija Naidu widower professor. Subsect acceptable to Box No.1744

* Boy Bharathwaja, Vadamal, Purattathi aged 35, 158 cms, B.A.B.L., Blind. Steno in Punjab National Bank, Rs. 2000/- monthly, required educated preferably employed Madras based girl with complete details. No dowry. Sub sect no bar. Blind, deaf and dumb girls need not apply. Box No. 1745.

* ஆரியவைசியர் வகுப்பு கோத்திரம் மிதுனம், தமிழகத்தைச் சேர்ந்தவர். தற்போது மைய அரசுப் பணி, கேரளாவில் இஞ்சினியராக (பி.இ.) உள்ளார். ஊதியம் ரூ.3500/-. உயரம் 5'6" இதே வகுப்பில் படித்த, அழகும், பண்பும் உள்ள பெண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1746.

* பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், வயது 30, உயரம் 5'3½" பம்பாயில் வங்கியில் நிரந்தரமாக உள்ள, பி.காம்., பட்டதாரி வரனுக்கு, வங்கி/மத்திய அரசு நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1747.

* Only postgraduate brides preferably Science below 34 for Iyer Vadamal Bharadwaja Uthiradam 35 double postgraduate Central Government Director.

Contact with horoscope immediately to Smt. Bhagyalakshmi, 70, Rajeswari Nagar, Selaiyur, Madras - 600 073

* சென்னையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள இந்து, தேவர், பட்டதாரி மணமகனுக்கு, வயது 38/5'10"/1800 மணமகள் தேவை. வேலையில் இருப்பது அவசியம். விதவைகள், மற்றும் விவாகரத்து பெற்றவர்கள் குழந்தை இல்லாமல் இருந்தால் விண்ணப்பிக்கலாம். வேலை பார்ப்பது நலம். முக்குலத்தோர் பிரிவில் உள்ள ஆதரவு இல்லாத, வேலை பார்க்கும் பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். தமிழ் நாட்டில் எப் பகுதியில் வேலை செய்தாலும், சென்னை மாற்றலாகி வர விரும்புபவர்களும் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: பி. சிவப்பிரகாசம், புரொப். வெற்றி தையற் பள்ளி, 37, கிழக்கு ஜோன்ஸ் ரோடு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை—15.

* Tamil Iyer Smartha Sankrithi Gothram Puram 29/5'4" computer programmer well employed in Bombay requires working girl. Contact, Brother, V. Krishna Moorthy, 5/16, R.V. Layout, K P (W), Bangalore - 560 001

*** Wanteds beautiful graduate bride below 25 years employed preferable for Iyer Vadamal Bharadwajam, Hastham BSc Junior Telecom Officer, Bombay Telephones, 3200/28/161 cms. Apply with horoscope. Vathula Gothram don't apply. To Box No.1749**

* Tamil Viswakarma, Native of Thanjavur District, B. Sc./B.Ed./F.C.W.A.(I) — 36/168/Star Mirugashiridam, lean built, physically normal, well seeded gentle man having small white scar in the middle of left eye due to small pox attack at my childhood, seeks suitable alliance. Young beautiful, fair-looking, well seeded, understanding, affectionate brides willing to settle in life may apply with confidence. Advt. for selection. Details with horoscope to Box No. 1750.

* Alliance invited from good domestic and beautiful girls preferably Bank/Govt employed for Srivatsha Gothram Puradam age 29 boy employed at Nationalised Bank subsect acceptable. To Box No.1751

* தமிழ் விஸ்வகர்மா, எம்.எஸ்.ஸி., மத்திய அரசுப் பணி. சென்ட்ரல் எக்சைஸ் இன்ஸ்பெக்டர். வயது 30, சம்பளம் ரூ. 2500/— ஆயில்யம் நட்சத்திரம். அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, வயது 20—23க்குள், டிகிரி அல்லது +2 படித்த, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. தென் மாவட்டங்களைச் சேர்ந்தவராயிருப்பின் நலம். பெட்டி எண்: 1752.

* வன்னியகுல க்ஷத்திரிய (நாயக்கர்) இனத்தைச் சேர்ந்த அவிட்டம் நட்சத்திரம், வயது 27, சிவப்பு நிறம், பி.ஏ. படித்த, சுயமாக வேலை பார்க்கும், செவ்வாய் தோஷம் இல்லாத மணமகனுக்கு குறைந்தது +2 வகுப்பு வரை படித்த மணமகள் தேவை. ஜென்ம நட்சத்திரம் குடும்ப விவரங்களோடு உடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1753.

* பிரஹசரணம், கர்க, கேட்டை, 30 வயதுள்ள வங்கியில் எழுத்தராக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு மாற்றல் கிடைக்கும் வேலையில் உள்ள பெண் தேவை! உட்பிரிவுகள் சம்மதம். உடன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1754.

* ஆர். ஸி. கிறிஸ்டியன் நாடார் வயது 27, உயரம் 165 செ.மீ., படிப்பு பி.காம்., தனியார் கம்பெனியில் பணி, சம்பளம் ரூ. 900/— நல்ல தோற்றம் நல்ல குணம் உடைய மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி, பணியில் உள்ள/இல்லாத, தெய்வ பக்தியுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1755.

* மாநில அரசு பணி, கிளார்க் வேலை, கௌசிக கோத்திரம், ஹஸ்தம், பிரஹசரணம், பி.காம்., வயது 29 பிராமண மணமகனுக்கு நிரந்தர வேலை பார்க்கும் அழகான மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எஸ். வி. எஸ். மணியன், 22, சரோஜினி தெரு, சிவகங்கை 623 560.

* சௌராஷ்டிர குலம், கவாடு, சொந்தத் தொழில் வருமானம் ரூ. 1800க்கு மேல் 30 வயது, உயர் குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகனுக்கு சுமார் படிப்புள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகப் பொருத்தம் முக்கியமல்ல. வேண்டுமானால் அதுவும் சரியே. விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1756.

* பத்மசாலியர் இனம், திருச்சியில் ரயில்வே தொடர்புடைய அலுவலகத்தில் மாதம் ரூ. 1800/ சம்பளம் பெறும் மணமகனுக்கு இதே இனத்தில் வங்கி அல்லது மத்திய, மாநில அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் திருச்சிக்கு மாற்றல் கிடைக்கக்கூடிய மணமகள் தேவை. வயது 27க்குள் இருக்க வேண்டும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1757.

* மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் சைவ செட்டியார் வரனுக்கு (29/170/2000) சைவ செட்டியார்/வேளாளர்/முதலியார் இனத்தைச் சார்ந்த அழகிய படித்த வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1758.

* பி.எஸ்.ஸி., தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் அய்யர், வாத்திமா 32/162/700 ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திர பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலையில் உள்ள/வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் விவரங்கள் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1759.

* பம்பாயில் உள்ள துறைமுகத்தில் லேபராக பணிபுரியும் மாதம் 2000க்கு மேல் வருமானமுள்ள ரெட்டியார் 30 வயதுள்ள சிவப்பு நிறமுள்ள +2 படித்த வரனுக்கு தெலுங்கு பேசத் தெரிந்த +2 படித்த ரெட்டியார் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1760.

* கம்மவார் நாயுடு, வயது 30, ஆறு அடி உயரமும் ரூ. 3000/— மாத வருமானமுள்ள இளைஞனுக்கு நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1761.

* தமிழ் ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம், வயது 29/பி.காம்./160 செ.மீ., சொந்தத் தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 2000/— உள்ள பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1762.

* சௌராஷ்டிர குலம், மத்திய அரசு உத்தியோகத்தில் ரூ. 45,000/— வருட வருமானம் பெறும் 32 வயதான, சமீபத்தில் விவாகரத்தான நல்ல கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவருக்கு 30 வயதிற்கு குறைவான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்கள் மற்ற தகுதிகளுடன் உடனடியாக விண்ணப்பிக்க வேண்டுகிறோம். பரந்த மனப்பான்மை உள்ளோருக்கு தடையில்லை. பெட்டி எண்: 1763.

* வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ரேவதி, வயது 39, 5 அடி 4 அங்குலம், சென்னையில் சொந்த

மாக தொழில் புரியும், நல்ல வருமானமுள்ள பையனுக்கு, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த குடும்பப்பாங்கான, வேலைக்குச் செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1764.

* இந்து சோழிய வேளாளர் குலத்தைச் சேர்ந்த மாநில அரசில் பணியாற்றும் ரூ. 1300, வயது 33, ஆண் மகனுக்கு அழகும், வசதியும் உள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. அதே இனத்தைச் சேர்ந்தவராக இருக்க வேண்டும். சைவ வேளாளர் பிரிவைச் சேர்ந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். முகவரி: நாகமாணிக்கம், 325 என். ஜி. ஜி. ஓ. காலனி, செங்கல்பட்டு—2.

* **Alliance invited for Tamil Iyer Vadamal Srivatsa Avittam 30/5'7" B.Sc., Agriculturist boy from fair, preferably graduate, medium height girls of respectable family willing to settle in rural area. Contact R. Subramania Iyer, Land-lord, Pinnangudi, Parambur Post, Vayalogam, (via) Pudukottai Dt. 622 104**



மணமகன் தேவை

* படித்த, அழகிய மதிப்புமிக்க வேலையில் உள்ள பலிஜா நாயுடு 38 வயதுடைய பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பிலிருந்தோ அல்லது வேறு எந்த வகுப்பிலிருந்தோ தகுதியான மணமகன் தேவை. படித்த, வேலையிலோ அல்லது தொழிலிலோ இருக்கும் நல்ல தரமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர் மட்டும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண்: 2811.

* சோழிய வெள்ளாளர், படித்த குடும்பத்து, வயது 25 நிரம்பிய பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., அழகிய பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில அரசு/தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பூரட்டாதி நட்சத்திரம், செவ்வாய் 2ம் பாதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2812.

* வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் (நாயக்கர்) இனத்தைச் சேர்ந்த, 23/5'2"/பி.காம்.,/டைப் (ஆங்கிலம்)/உத்திராடம் நட்சத்திரம், சிவந்த நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நிரந்தரமான, அரசாங்க வேலையில் உள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2813.

* அகமுடைய முதலியார், 22, 5'4" சுவாதி நட்சத்திரம். எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தேர்வு பெற்ற அழகான, கௌரவமான குடும்பப் பெண்ணிற்கு அரசாங்கம் அல்லது தனியார் துறை அல்லது சொந்தத் தொழில் செய்யும் கௌரவமான மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 2814.

* 29 வயது, எஸ். எஸ்.எல்.சி. படித்த, குடும்பப்பாங்கான செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணிற்கு 35 வயதிற்குள் செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகன் தேவை. சோழிய வேளாளர் குலம். அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருப்பது அவசியம். சுமாரான சீர்வரிசைகளுடன் உடன் திருமணம் நடத்தி வைக்கப்படும். பெண்ணின் நட்சத்திரம் மகம். பெட்டி எண்: 2815.

* கார்காத்தார் பிள்ளை வயது 29, உயரம் 153 செ. மீ., ரோஹிணி நட்சத்திரம், டைலரிங் மச்சர் டிரெயினிங் (அரசாங்க) முடித்து, சமையல், குடும்பப் பராமரிப்பில் நல்ல தேர்ச்சியுள்ள பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசு பணிகளில் அல்லது ரெபியூடெட் கம்பெனிகளில் நிரந்தரப் பணி உள்ள மணமகன் தேவை. சைவ பிள்ளைமார் (வெள்ளாளர்) விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2816.

* சோழிய வேளாளர் சிவந்த நிறமுள்ள 25/5'2" எம். காம்., பி. எட்., படித்த வேலையில்லாத, செவ்வாய்தோஷமுள்ள சுமாரான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2817.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த, வயது 26, உயரம் 4'10" பெங்களூரில் ஸ்டேட் பாங்க் ஆப் இந்தியாவில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2818.

* தெலுங்கு பத்மசாலியர் மாநில அரசுப் பணியில் உள்ள பட்டப்படிப்பு, படித்த தெலுங்கு பத்மசாலியர் இனத்தைச் சேர்ந்த 32 வயது/163 செ. மீ. அழகிய தோற்றமுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சென்னை மற்றும் அதன் அருகில் பணிபுரியும் 40 வயதிற்குள் உள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2819.

* சென்னை பெண்கள் பள்ளியில் நிரந்தர பி.ஜி. ஆசிரியை எம்.காம்., எம்.எட்., படித்த மாத வருமானம் 3000/— வயது 30, உயரம் 153 செ.மீ., செட்டியார் பெண்ணிற்கு படித்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் உடனடியாக தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். எந்த ஜாதியும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2820.

* எம். எஸ். ஸி., கணிதம், பெங்களூரில் மத்திய அரசில் பணிபுரியும் சைவ வேளாளர், திருவாதிரை 28/166/3500 பெண்ணிற்கு இஞ்ஜினியர், சி.ஏ., பி.எச்.டி. அல்லது டாக்டர் படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள இந்து சைவ மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2821.

* சோழிய வெள்ளாளர் சமூகத்தில் எனது பெண்ணுக்கு வயது 25, எம்.ஏ., படித்த 5'2" உயரம், உத்திராட நட்சத்திரம், மாநிறம் உள்ள பெண்ணுக்கு அதே சமூகத்தில் பட்டதாரி படிப்புள்ள அரசாங்கம் மற்றும் வங்கியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2822.

* செங்குந்த முதலியார் பெண், வயது 32, படிப்பு M.Sc., (Home Science). சிவப்பு நிறம். உயரம் 5 அடி 4 அங்குலம். அழகான தோற்றம். அரசு உத்தியோகத்தில் இருக்கிறாள். டாக்டர், இஞ்ஜினியர், சி.ஏ., எம்.பி.ஏ., வங்கி அலுவலர் வரனாகத் தேவை. பெட்டி எண்: 2823.

* 22 வயதும், மாநிறமும், குடும்பப்பாங்கான அழகுள்ள, எக்ஸ்போர்ட் கம்பெனியில் டைப்பிஸ்டாக வேலை பார்க்கும் (450/—) பிற்பட்ட வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு, நிரந்தர வேலையிலுள்ள, 26—30 வயதுக்குள்ளான, நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். ஜாதி மத பேதமில்லை. உடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2824.

* பிரஹசரணம். கௌதம ரேவதி சிவப்பு நிறம். பி.எஸ்.ஸி., 24 ½/170/1500 சென்னையில் மாநில அரசில் வேலையில் இருக்கும் பெண்ணிற்கு மாநில/மத்திய அரசு/அரசுடைமையாக்கப்பட்ட கம்பெனி/பள்ளி/கல்லூரி ஆசிரியர் சென்னையில் மாற்றமில்லாத வேலையில் இருக்கும். 26/30/170 செ.மீ., குறையாத பட்டதாரி வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2825.

* திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை பெண், பி.ஏ., உயரம் 5'7'', வயது 27, சுத்த ஜாதகம். அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த வேலையுள்ள, உயரமான மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2826.

* சோழிய வேளாளர் பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பப் பாங்கான, நல்ல தோற்றம், வயது 32, நல்ல மதிக்கத்தக்க குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அரசாங்க உத்தியோகம்/நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வயது 35—38 உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2827.

* நடுத்தர குடும்பம் மறவர் வயது 25, 154 செ.மீ., சதய நட்சத்திரம், கும்ப லக்னம், சுத்த ஜாதகம், பத்தாம் வகுப்பு வரை படித்து, சமையல் குடும்பப் பராமரிப்பில் நல்ல தேர்ச்சியும், அழகும், குணமும் உள்ள பெண்ணிற்கு, நிரந்தர வேலையும் 30 வயதுக்கு மிகாமலும் உள்ள இந்து மணமகனின் பெற்றோர்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2828.

* செங்குந்த முதலியார், 27/160 செ.மீ./பரணி/பி.ஏ. மாநில அரசில் தட்டச்சராக பணியாற்றும் அழகுள்ள நடுத்தர குடும்பப் பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய திருமணம். ஜாதகத்துடன் முழு விவரம் உடன் அனுப்பி தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 2829.

* வடமாள், நைத்ருப காசிப கோத்திரம், திருவோணம், தோஷ ஜாதகம், பி.காம்., படித்த, வேலையில் விருப்பமற்ற 23 வயது பெண்ணிற்கு, தகுந்த நல்ல நிலையிலுள்ள மணமகன் வயது 30க்குள் தேவை. **Business Man, Representative** விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண்: 2830

* வயது 33, பி.ஏ., மாநில அரசு வேலையில் உள்ள முதலியார் பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. (விவாகரத்து பெற்றோர் மற்றும் தாரம் இழந்தோர் தயவு செய்து விண்ணப்பிக்க வேண்டாம்) பெட்டி எண்: 2831.

* அகம்படியார் (முக்குலத்தோர்) இனம், வயது 22, இளம் விதவை. பி.ஏ., ஆங்கில இலக்கிய பட்டதாரி. பரணி நட்சத்திரம். திருமணத்திற்கு அதே இனத்திலோ, மற்ற இனத்திலோ பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரம் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2832.

* செங்குந்த முதலியார், பெண் வயது 32, படிப்பு பி.ஏ., பி.எட்., பொறுமை, அடக்கம், தெய்வ பக்தி நிரம்பிய நல்ல பண்புள்ள நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். இதர முதலியார் பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2833.

* தமிழ் ஐயர், வடமாள், அனுஷம், கௌசிக கோத்திரம், 40 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்து குடும்பப் பராமரிப்பில் நல்ல தேர்ச்சியுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல குணமுள்ள நிரந்தர வேலை/வியாபாரம் செய்து வரும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தாரமிழந்தோரும் எழுதலாம். பெட்டி எண்: 2834.

* தமிழ் நாட்டில் கல்லூரிப் பேராசிரியையாக வேலை பார்க்கும், நல்ல குணமுள்ள, குடும்பப் பாங்கான ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம் பெண்ணுக்கு ஏற்ற 42லிருந்து 45 வயது வரையிலான மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகளும் பரவாயில்லை. ஜாதகம், முழு விவரங்களுடன் உடனடி தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2835.

* நல்ல அழகும், குணமும் உள்ள ஐயர், வங்கியில் வேலை பார்க்கும் 39 வயது, 150 செ.மீ., குழந்தையற்ற, விவாகரத்து பெற்ற பெண்ணிற்கு தகுந்த மாப்பிள்ளை தேவை. தாரமிழந்தோர்/விவாகரத்து பெற்ற ஐயர் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பெட்டி எண்: 2836.

* Parents of very fair good looking daughter nineteen by year and studying + 2 brought up at Bombay Champion Sports person in school and college, Iyer Brahacharanam Pusyam 5'2", are on the look out for suitable boys whose parents desire early marriage too. Preferable IAS/IPS probationer or from allied service or other wise well placed below 23, subsects no bar. Please contact with details to Box No.2837

* Alliance invited for Telugu Neyogi Brahmin girl. Sadayam/Radhitharasa Gothram/26/158 cms higher Tamil and English/M.Com BEd/Teacher. Subsect no bar. To Box No.2838

* Alliance invited for Iyer girl B.Tech., M.S about to complete Ph.D in U.S.A. Kaushika Gothram 25/5'2' fair good looking. Equally qualified boys in U.S.A. Reply to Box No.2839

* Alliance invited from grooms for a Vadama girl Bharadwaja Gothram star Thruvadirai age 25 passed PUC. Reply Box No.2840

* Well-settled mudaliar boys around 25 years preferably Bangalore based for pretty mudaliar girl 21, B.Sc., B.Ed., PGDCA, only daughter of a Gazetted Officer owning property at Bangalore. To Box No.2841

* Suitable bridegroom for fair, good looking Naidu Post graduate Central Government teacher 33/163/1900. Doctor, Engineer, Bank Officer, Professor preferred. Caste no bar. To Box No.2842

* Alliance invited from Nair family settled/employed in Madras (city) for domestically trained girl 23, Uthiradam star, 10th passed with Tamil Medium, Kuttipuram native. Respond with horoscope and other details to Box No.2843

* C.S.I Nadar slim graduate steno qualified bride 153/27 requires groom. Contact Box No.2844

*** Palghat Iyer girl 22/150 cms. Sreevatsa Gothram, Punarpusam, Sudhajathakam appeared for PDC learning steno subjects, medium complexion, minor PDA surgery successfully undergone 1982, doctors certified fully fit, alliance sought, understanding Iyer boy. Parents reply with horoscope to Box No.2845**

* Alliance invited from broad outlook gentleman preferably Telugu Brahmin around 40-42 years for home loving Telugu Brahmin girl of 37 yrs old star Moolam, Kashyapa Gothram SSLC employed in Private Company to Box No.2846

* Scheduled Caste Hindu Pallan

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/– தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

bride Senior Engineer, BHEL Bangalore, 32/5'/3600 fair complexion. Prefers Engineers/Doctors/Central Govt. class I Officers. — Caste no bar. No dowry. Simple marriage to Box No.2847

* Wanted suitable bridegroom from Brahmin broad minded for Thiruvathirai 40 years Vadama Divorcee girl with good physique to Box No.2848

* **Proposals invited from well settled bachelors for Vadama, Koundinya, Maham, 41, 5'.2", SSLC technically well qualified steno in T.N. Govt. She is very fair, good looking, healthy, young look and domestically well trained. She owns a house at Madras. Subsect no bar. Early and decent marriage. To Box No.2849**

* Wanted smart, broadminded Bank/Defence Officer upto 35 years, for Tamil Brahmin (Iyer) graduate Bank employee, 28 yrs. 165 cms, divorcee but innocent, fair thin girl. No dowry/horoscope. Contact Box No.2850

* பாரத்வாஜகோத்திரம், பிரஹசரணம், 34 வயது நிரம்பிய அழகும், குணமும், நல்ல நிறமும் கொண்ட எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்துள்ள வேலைக்குச் செல்லாத, குடும்பப்பாங்கானவளும், தையல் எம்ப்ராய்டரி, வயர்பை தயாரித்தல் ஆகியவைகளில் பயிற்சி உள்ளவளும், ஆயில்யம் நட்சத்திரம், 2 ஆம் பாதம், 8ல் செவ்வாய் உள்ள தோஷமுடையவளுக்கு 7, 8ல் செவ்வாய் உள்ள வரன் தேவை. வரன் ஸ்திரமானதும், நல்ல சம்பளம் பெறுபவனாகவும், எஸ்.எஸ்.எல்.சி.க்கு மேல் படிப்புள்ளவனாகவும் இருத்தல் வேண்டும். உயரம் 154 செ.மீ. பெட்டி எண்: 2851.

* தஞ்சாவூர், சைவப் பிள்ளை, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வயது 27, மிருகசீரிஷம், உயரம் 5' சிவப்பு நிறமுள்ள அழகுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்துடன் அரசுப் பணியில் பணியாற்றும் மணமகன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் (ஜாதகத்துடன்) எழுதவும். பெட்டி எண்: 2852.

* மாத்வ கன்னடம், மகம், காசியபம், 35 வயதுள்ள, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஸ்டெனோகிரபி உள்ள வேலையில்லாத அழகிய பெண்ணுக்கு 41 வயதுக்குள் அரசு அல்லது கம்பெனியில் நிரந்தர பணிபுரியும் வரன் தேவை. பிற பிராமண வகுப்பினரும் அணுகலாம். தாரமிழந்தோரும் விவாகரத்து செய்தோரும் மன்னிக்க. பெட்டி எண்: 2853.

* ஆத்ரேய கோத்திரம், வடமாள், மிருகசீரிஷம், பட்டதாரி, வயது 30, நல்ல சிவப்பு நிறம், 160 செ.மீ., உயரம் உள்ள பெண்ணிற்கு இஞ்ஜினியர், சார்டட் அக்கவுண்டன்ட், வங்கி, எல்.ஐ.சி. அல்லது நல்ல படித்த உத்தியோகத்தில் உள்ள பையன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். நல்ல முறையில் விவாஹம் செய்து கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண்: 2854.

* வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 34, எஸ். எஸ். எல். சி., ஹஸ்தம் நட்சத்திரம், மாநிறம் உடைய பெண்ணிற்கு 40 வயதிற்குள் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2855.

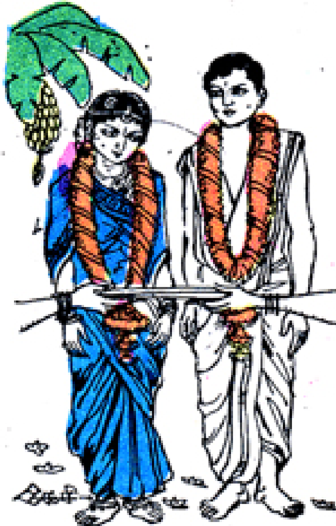
* எம்.ஏ., படித்த, 23 வயதுள்ள, குடும்பப்பாங்கான, நன்றாக சமையல் தெரிந்த, நடுத்தர குடும்பத்தைச் சார்ந்த தமிழ் முஸ்லிம் பெண்ணுக்கு, படித்த, வேலை பார்க்கும்/சொந்தத் தொழில் புரியும் நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2856.

* முக்குலத்தோரில் அகமுடையார் இனத்தைச் சேர்ந்த எல்.ஐ.சி.யில் பணிபுரியும் 30 வயதான பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு வங்கி, எல்.ஐ.சி., இஞ்ஜினியர், அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் (வெள்ளாளர்) சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2857.

* செங்குந்த முதலியார், பி.ஏ., இடைநிலை ஆசிரியை வயது 34, சிவந்த நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு வேலை/சொந்தத் தொழில் செய்யும் 38 முதல் 40 வயதுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2858.

* பி.எஸ்.ஸி., படித்து தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியர் வேலையில் இருக்கும் 29 வயதுள்ள விவாகரத்து ஆன முஸ்லிம் பெண்ணுக்கு மனைவியை இழந்த (அ) மணமாகாத 35 வயதுக்குட்பட்ட நிரந்தர வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2859.

* **Wanted non-Vadoola Iyengar religious Tamil speaking boy for B.E., M.B.A., 24/167 good looking home loving religious girl. Boy should be post graduate in Medicine, Engineering/MBA/CA. Send horoscope to Box No.2860**





தகதக தங்கப் பட்டுடன்
தழுவுது தங்கப் பட்டுடல்

புதிய
ரெக்ஸோனா

தூய தேங்காயெண்ணெய் செறிந்தது.

மென்பட்டு மேனி காக்க எளிய குறிப்புகள்


டாக்டர் பாரதி மாரு

க: என் வயது 21. நல்ல உடல் லமிருந்தாலும், கண்ணுக்குக் கீழே கருப்பு ளையம் உள்ளது. உதவ முடியுமா ?

: பொதுவாக தூக்கமின்மை, ஊட்டச் த்துக் குறைவு காரணமாக கருப்பு வளையம் ற்படுகிறது. நிறைய தூங்குங்கள். தினமும் 8 ம்ளர் நீராவது குடியுங்கள். உணவில் ச்சைக் காய்கறி, பழங்களை சேர்த்திடுங்கள். ட்டிலிருக்கையில், கண்ணை மூடி டுத்திருப்பது நல்லது. வெள்ளரித்துண்டு ல்லது உருளைக்கிழங்கு துண்டை (வேக வத்து பஞ்சில் சுற்றி) கண்ணுக்குக் கீழே சில மிடங்களுக்கு ஒற்றி எடுக்கவும். பின் முகம் முவி விடவும்.

க: நான் 40 வயது பெண். எனக்கு கன்னத் லும், கண்ணுக்குக் கீழும் கருப்புத் திட்டு உள் து. இதற்கு இறுதி மாத விடாய் காரணமாக ருக்குமோ ? நான் என்ன செய்வது ?

இறுதி மாத விடாயின் போது ஏற்படும் நமத் தொல்லைகளுக்கு காரணம்— ார்மோன் சமச்சீராக இல்லாததே. நல்ல ரக்டரை அணுகவும். புரதச் சத்து ளைவுகளான மீன், மட்டன், பருப்புகள், சயாபீன் மற்றும் தானியம் ஆகியவற்றை ட்கொள்வது உதவியாக இருக்கும்.

க: என் வயது 19. முகம் முழுவதும் நப்புப்பரு. இது நீங்கி மென்மையழகுபெற ன்ன செய்ய வேண்டும் ?

: அழுக்கும், எண்ணெய்யும் சரும ண்துளைகளை அடைத்துக் கொள்வதால் கருப்புப்பரு ஏற்படுகிறது. க்ளீன்ஸரைப் பயன்படுத்தவும். தினமும் 4-5 முறை மென்மையான சோப் கொண்டு முகம் கழுவவும். ஒரு தேக்கரண்டி பன்னீர், ஒரு தேக்கரண்டி யூ-டி-கோலான் இரண்டையும் கலந்து, 2 மணி நேரத்திற்கொரு முறை மெல்லிய துணியால் துடைத்து வருவது நல்லது. நீராவி காட்டினால், பருக்கள் அதிகமாகிவிடும். மாறாக, ஒரு டவலை வெந்நீரில் முக்கி, பிழிந்து 2-3 முறை ஒத்தடம் தரலாம். நகக்குறி படாமல் பருக்களை இதமாக அழுத்தி வரவும். பிறகு, மென்மையான "ஆன்ட்டி-செப்டிக்" கொண்டு முகம் துடையுங்கள்.

கே. என் வயது 24. என் முகத்தில் உள்ள வெள்ளைப்பருக்களை போக்குவது எப்படி ?

ப: கருப்பு பருக்களுக்கான சிகிச்சையே (மேல் உள்ளபடி) வெள்ளைப் பருக்களுக்கும் பொருந்தும். வெப்பப் பொருளைக் கொண்டு, மிகக் கடுமையான வெள்ளைப் பருக்களை குணப்படுத்த வேண்டியிருக்கும். அக் கருமையான பருக்களை அகற்றியபின் ஒரு தேக்கரண்டி புல்லரிசிக் கூழ், ஒரு தேக்கரண்டி துளசி, ஒரு தேக்கரண்டி பெள்ளாமின் ஆகியவற்றைக் கலந்து தடவுங்கள். 10-15 நிமிடம் (நீண்ட நேரம் நல்லதல்ல) உலர்ந்தபின் சுத்த நீரில் முகம் கழுவுங்கள். அரிக்கும் சருமத்தையும், அடைபட்ட நுண் துளைகளையும் சரி செய்ய இது உதவுகிறது. கருப்புப் பருக்களை அகற்றிய பிறகும், இந்த முகக் காப்பு முறை (MASK) பலன் தரக்கூடியது.

கே: 30 வயதாகும் எனக்கு கருப்பான, வாடிய மேனி. கவர்ச்சியாக இருக்க விரும்புகிறேன். ஆனால் என் மேனி விட மறுக்கிறது. எனக்கு உதவ முடியுமா ?

ப: உங்கள் நிறத்தை விட, மேனி வண்ணமே முக்கியமானது. தினசரி இரவில் உறங்கும் முன் ஈரப்பதனம் செய்து சக்திமிக்க க்ரீம் தடவுவதன் மூலம் உலர்ந்த சருமத்திற்கு சிகிச்சை தரமுடியும். சோப்புகள்-உலர வைக்கும் தன்மையானவை என்பதால் அடிக்கடி பயன்படுத்தக் கூடாது. கடலை மாவை பவுடர் போலவோ, மென்மையான சோப்புகளையோ பயன்படுத்தலாம்.

வாசகர்களே !

உங்கள் கேள்விகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: Rexona-Tips on Skin Care P. O. Box No. 758. Bombay-400 001

பொன்னுன மென் பட்டு
மேனி மெருகுக்கே.



ஹிந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு

தூய தேங்காயெண்ணெய் செறிந்தது.

* ரோமன் கத்தோலிக் கிறிஸ்துவர், வயது 26, திருச்சியில் பார்வையற்ற பள்ளியில் மாதம் ரூ. 1800/— சம்பளம் பெறும் பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை: எம் மதமும் சம்மதம். எந்த உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெண்ணிற்கு இரண்டு கண்களிலும் பார்வை இல்லை. பெட்டி எண்: 2861.

* Postgraduate employed grooms above 34 for Iyer Vadamal Thiruvathirai 30 postgraduate State Government Metro water employed. Contact with horoscope immediately to Smt. Bhagydlakshmi Plot No. 70, Rajeswari Nagar, Selaiyur, Madras - 600 073

* சென்னையில் பிரபல மகளிர் கல்லூரியில் விரிவுரையாளராகப் பணிபுரியும் 24 வயது, எம்.காம்., எம்.ஃபில்., ரூ.2000, பட்டினவர்/பர்வதராஜகுலம் பெண்ணுக்கு, பட்ட மேற்படிப்புடன் பேராசிரியர்/ஆசிரியர்/டாக்டர்/பொறியியலர், பிற நிரந்தரப் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பிற்பட்ட வகுப்புத் தரத்துக்குக் குறையாத பிற இனத்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2862.

* Alliance invited from parents of Non Viswamitra Vadama boy professionally qualified very fair graduate girl. Domèstically well trained unwilling for employment 21 years Puradam. Only daughter 155 cms. To Box No.2865

* ஐயர், 36 வயது, அவிட்டம் நட்சத்திரம், ஆத்ரேய கோத்திரம், மழநாடு பிரஹசரணம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள பட்டதாரிப் பெண்ணிற்குப் பொருத்தமான, அரசாங்கம்/வங்கி அல்லது தனியார்த் துறையில் வேலை செய்யும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2965.

* Alliance for Brahacharanam Koundinyam, Hastham 23/156 cms, fair, slim, Graduate Girl. Groom should be decently employed. Sub-sect no bar. Reply with horoscope and family details to Box No. 4000.

* ஐயர், பிரஹசரணம், பராசர கோத்திரம், பூராடம் நட்சத்திரம் வயது 32, சிவப்பு நிறம், பி.எஸ்.ஸி., எம்.எட்., சென்னையில் உயர்நிலைப் பள்ளியில் பணிபுரியும் ரூ.1500/— மாத வருமானமுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2866.

* துளுவ வேளாள முதலியார், வயது 33, கேட்டை 4 ம் பாதம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., நல்ல குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த நல்லதொரு வேலையில்/சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2867.

* பிரஹசரணம்/கௌண்டன்ய கோத்திரம்/ரோஹிணி, 23/145/+2, டைப்ரைட்டிங்/ஹிந்தி/தையல் பாஸ் செய்துள்ள அழகான பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசு நல்ல தனியார் வேலையில் உள்ளவரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2868.

* வடகலை அய்யங்கார், 25 வயதான மாநிறமுள்ள 5'0" உயரமான பி.காம். பட்டதாரி. தற்காலிகமாக அரசு அலுவலகத்தில் டைப்பிஸ்ட் வேலை பார்க்கும், ரேவதி நட்சத்திரம், நைத்ருபகாசிப கோத்திரம் பெண்ணிற்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த மாநில மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. தென்கலை பரவாயில்லை. நிரந்தரக் கம்பெனி வேலையும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2869.

* பாலக்காடு அய்யர், வடமாள், மௌத்கல்ய கோத்திரம், ஆயில்ய நட்சத்திரம், வயது 30, உயரம் 5½ அடி. பி.யு.சி., வரை படித்த. தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு நல்ல நிரந்தர உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எம். நடராஜன், 29/1, போர்ச்சுகீஸ் தெரு, அயனாவரம், சென்னை — 600 023.

* வயது 22, உயரம் 5'3", மாநிறம், இடைநிலை ஆசிரியர் பயிற்சி முடிந்த வன்னியர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி, வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2870.

* வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், பி.யு.சி., 35 வயது, 5 அடி 3 அங்குலம், மாநிறம், மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு சென்னையில் அரசு/வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 2871.

* 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் 8 வீடு, உயரம் 5'5", சிவந்த நிறம், எம்.ஃபில்., படித்திருக்கும் பெண்ணுக்கு, மணமகன் 16 வீட்டில் 27 வயதுக்கு மேல் 31 வயதுக்குக் கூடாமல், உத்தியோகத்திலுள்ள எம்.பி.பி.எஸ்./பி.ஈ./எம்.பி.ஏ., ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். விரைவில் திருமணம். பெட்டி எண்: 2872.

* எம்.பி.பி.எஸ்., படித்துள்ள 28/158 கவரை நாயுடு பெண்ணிற்கு கவரை நாயுடு/காஜுலு பலிஜா நாயுடு இனத்தைச் சார்ந்த இஞ்ஜினியரிங்/எம்.பி.ஏ., படித்து பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2873.

* சைவ தேசிகர், வயது 23, உயரம் 5'2"/2000 டி.ஈ.சி.ஈ. மிகப் பெரிய பொதுத்துறை நிறுவனத்தில் ஜூனியர் இஞ்ஜினியர் பணி, சிவந்த, அழகிய மணமகளுக்கு, தேசிகர், சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய, மாநில அரசு பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. அனைத்து குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2874.

* சைவ பிள்ளை வயது 24, மாநிறம், பி.எஸ்.ஸி., படித்துள்ள சிறிது செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அதற்குப் பொருந்தும் ஜாதக அமைப்புள்ள மணமகன் தேவை. அரசுப் பணி, வியாபாரம் செய்பவராக இருக்கலாம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 2875.

* பிரஹசரணம், காசியப கோத்திரம், விசாகம் 32/155/பி.எஸ்.ஸி. ரூ.2000, மிகப் பெரிய தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல அரசு, வங்கி/தனியார் பணிகளில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: வி. எஸ். வி. மணியன், எச்.ஜி.சி.— 6, மேட்டூர் டாம் — 636 401.

* முத்கல கோத்திரம், புதுவை அரசில் பணிபுரியும் 34 வயது அழகான பி.எஸ்.ஸி., படித்துள்ள ஐயங்கார் பெண்ணிற்கு நல்ல நிரந்தர உத்தியோகத்தில் இருக்கும் ஐயங்கார்/ஐயர் வரன் தேவை. பெண்ணின் உத்தியோகம் வேறு ஊருக்கு மாற்றத்தக்கதல்ல. பெட்டி எண்: 2876.

* 25 வயது நிரம்பிய நல்ல சிவந்த அழகிய B.Com., (ICWA) குடும்பப்பாங்கான சுவாதி நட்சத்திர அசைவ பிள்ளை, துளுவ வேளாளர் பெண்ணுக்கு, அதே

இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/வங்கியில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2877.

* திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாள பிள்ளை பெண் எட்டாவது வகுப்பு. 25/139.5/ பூராடம், மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தனியார்/அரசாங்க உத்தியோகம்/நல்ல தொழில் செய்கின்ற அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2878.

* பௌரகுத்ஸ கோத்திரம், அஷ்டசகஸ்ரம், விசாகம், எம்.ஏ., எம்.ஃபில்., படிப்பு சென்னை ஹையர் செகண்டரி பள்ளியில் தமிழ் ஆசிரியை. உயரிய பண்பு, தெய்வ பக்தி, இனிய குரல் வளம் கொண்ட 31 வயது குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு 35 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல குணங்கள், வேலை, சம்பளம் கொண்ட முதுநிலை பட்டதாரி ஐயர் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2879.

* முதலியார் வகுப்பு வயது 33/155 செ.மீ./எஸ்.எஸ்.எல்.சி., + கமர்ஷியல் பிராக்டிஸ் பயின்று விட்டு வேலைகளில் தேர்ந்த அழகும் அடக்கமும் உள்ள பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. மனைவி இழந்து தனியாக உள்ளவர்களும் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2880.

* பௌரகுத்ஸ கோத்திரம், அஷ்டசகஸ்ரம், சிவந்த நிறம், வயது 25, பி.எஸ்.ஸி., பட்டம் பெற்று கம்ப்யூட்டர் துறையில் தேர்ச்சி பெற்று தனியார் நிறுவனம், சென்னையில் பணிபுரியும் அழகிய இளம் பெண்ணுக்கு, உயரிய பண்பு, நல்ல உத்தியோகம் சம்பளம், கம்பீரமான தோற்றம் கொண்ட 30 வயதுக்குட்பட்ட அதே இன இணை தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 2881.

* இந்து துளுவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த மாநிறமான 5 அடி 2 அங்குலம் உயரமுள்ள 29 வயதுடைய பி.காம்., படித்த பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த டிகிரி படித்த அரசாங்க வேலை அல்லது நிரந்தரமான சொந்தத் தொழில் செய்யும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2882.

* துளுவ வேளாளர் (அகமுடையார்) வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகளுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. 26 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. வயது 35க்குள் இருக்கலாம். தனியார்த் துறையில் வேலை செய்யும் மணமகனும் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: பி. ஜகதீசன், 45, கரிகாலன் தெரு, திருவண்ணாமலை — 606 601.

* வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரேவதி, வயது 33, உயரம் 4' 8'', மாநிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் ஹையர் டைப்ரைட்டிங் பாஸ் செய்து வேலைக்குச் செல்லாத நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள வரன்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2883.

* Alliance invited from Mudaliar/Pillai bachelors Engineers, Doctors, Officers (Civil/Services) 31 to 35 years for Double graduate girl 29 years, fair good looking, slim, smart 157 cms, employed, domestically trained. Contact Box No.2884

* Alliance invited from professionally well placed, city employed Telugu Brahmin bridegrooms below 40 years for a Koundinya, Mulakanadu, Utharam, Telugu Brahmin girl, 35 years, tall (5'6") fair, beautiful, domestically well trained. Employed as Officer in Nationalised Bank in Bombay. Subsects no bar. To Box No.2885

* Alliance invited for Bharadwaja Pooradam Iyer girl 40 years graduate Air India Office coming from respectable family, domestically well trained, looking very young, from well settled boys. Horoscope optional. Reply to Box No.2886

* Alliance for Vadagalai Iyengar girl 31 years. Srivathsa Gothram. Pooradam, M.A., B.Ed., Nationalised Bank clerk. Rs.2000/- To Box No.2887

* Alliance invited for a Vadagalai Sandilya girl aged 23, star Puradam 5'5" slim, fair — Diploma in Electronics, employed as Technical Asst. in IIT Madras. Salary Rs.2000/- approx. Reply to Box No.2888

* Alliance invited for Vadama Kasiba Gothram Maham star, girl 31/140 cms SSLC unemployed domestically trained. Subsect no bar. To Box No.2889

* Alliance invited from non-Kousika employed Bombay settled boy for Vadama Magam Fl Bom employed 24, 5'1" fair good looking home loving girl respectable Kerala family. Reply family details to Box No.2890

* Alliance invited for Vadagalai Tamil Iyengar girl Kousika Gothram Chithrai star MBBS DA 30/165/5000 very fair young looking Government employed at Madras — Iyer/widower/divorcee without encumbrances acceptable. Reply with horoscope to Box No.2891

* Alliance from decently employed settled grooms for Vathima Bharadwaja good looking girl Anusham 30/150 SSLC unemployed domestically trained. Subsect no bar. Decent early marriage send horoscope to Box No.2892

* Wanted non-Koundinya professional/Post graduate Iyer boys for Tamil Brahacharanam very fair 34/156/5000 star Thiruvadhirai post graduate Bank Officer owning furnished flat at Bombay. Reply to Box No.2893

* சி.எஸ்.ஐ. பிராடெஸ்டென்ட் நாடார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 22 வயது, பி.ஏ., 5'1'' உயரம், ஒல்லியான தேகம், மாநிறம், பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மாதம் ரூ. 2000/—க்கு குறையாமல் சம்பாதிக்கும் 29 வயதுக்குள்ள டிப்ளோமா/பட்டதாரி மணமகன் தேவை. விளம்பரம் பெண்ணின் தேர்வுக்கு. பெட்டி எண்: 2894.

* தஞ்சை மாவட்டம், தொண்டை மண்டல முதலியார், வயது 25, உயரம் 5', மாநிறம், பி.எஸ்.ஸி., கணிதம் முதல் வகுப்பு, நகர/கிராம சூழ்நிலையில் வளர்ந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே சமூகத்தைச் சேர்ந்த, அரசு/தனியார்/பொதுத் துறை நிறுவனப் பணி மற்றும் சுயதொழில் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2895.



* Gajulu Balija/Gavara Naidu B.E., bridegroom or graduate wanted for well-to-do graduate bride 31 years. Fair slim young look decent marriage in prestigious Kalyan Mahal. Send horoscope to Box No.2896

* வன்னியகுல வகுப்பைச் சார்ந்த எம்.பி.பி.எஸ்., டாக்டர் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த டாக்டர்/இஞ்ஜினியர்/வங்கி அதிகாரி/பேராசிரியர்/உயர் பதவியில் வகிப்பவர்களிடம் இருந்து வரன் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. பெண்ணின் வயது 26. மாநிறம். உயரம் 5'2". தோஷம் இல்லை. பெட்டி எண்: 2897.

* நாயுடு. வயது 21/எஸ்.எஸ்.எல்.சி./157 செ.மீ., அழகும், லட்சணமும் பொருந்திய, சிறப்பான குடும்ப நிர்வாகம் தெரிந்த பெண்ணுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. நாயுடு உட்பிரிவு எதுவும் சம்மதமே. மாத வருமானம் ரூ.2000/–க்கு அதிகமாக உள்ளவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2898.

* முத்கல கோத்திரம். பாண்டிச்சேரியில் தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணிபுரியும் 31 வயது பி.யு.சி., வரை படித்துள்ள ஐயங்கார் பெண்ணிற்கு நல்ல நிரந்தர உத்தியோகத்தில் இருக்கும் தகுந்த ஐயங்கார்/ஐயர் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2899.

* சோழிய வேளாளர் பிள்ளை. வயது 30. உயரம் 5 அடி. மாநிறம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்த அரசு/தனியார்/சொந்தத் தொழில் உள்ள 30 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2900.

* பலிஜா நாயுடு குலத்தைச் சேர்ந்த 26 வயது உடைய, நல்ல குடும்பப்பாங்கான எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்திருக்கும் 5 அடி உயரம் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெண்ணின் நட்சத்திரம் கிருத்திகை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2901.

* Suitable alliance for Trichy based lady Lecturer. 32/145. Star Pooratathi, Pillai. Give full details. Caste no bar. Box No. 2902.

மணமகள் — மணமகன் தேவை

* கன்னட மாத்வ ஹரிச்சய கோத்திரம். பி.காம்., படித்து தமிழக அரசு வேலையில் இருக்கும் ரூ.1500 பெறும் உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம். 39/158 வரனுக்கு ஏற்ற மணப்பெண் தேவை. அவன் சகோதரி 36/152 சித்திரை நட்சத்திரம். எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டைப் படித்தவள். நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 3084.

* அஷ்ட சகஸ்ரம். கௌண்டின்ய கோத்திரம், மிருகசீரிஷம். 34. குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள பையனும், மகம், 40. திருமணமாகாத. மத்திய அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண்ணும் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண் எடுத்து பெண் கொடுக்க சம்மதிப்பவர்கள் மட்டும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3085.

* Mutual or separate alliance for Sozhia Vellala, Hindu, non-vegetarian brothers 37 and 31 yrs. Nationalised Bank and for their sister beautiful 29 yrs. Asst Professor. Correspond with horoscopes to Box No.3086

* இந்து துளுவ வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த பி.யு.சி., படித்த பெண் மாநிறம், வயது 28, மற்றும் ரூ. 400 சம்பாதிக்கும் பையன் வயது 35. தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். உத்தியோகம் பார்க்கும் அல்லது சுயதொழில் செய்பவராய் இருத்தல் வேண்டும். பெட்டி எண்: 3087.

* வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், புனர்பூசம், 26/165, கோவையில் தனியார் பள்ளியில் ஹிந்தி ஆசிரியையாக நிரந்தரப் பணியில் இருக்கும் பெண்ணிற்கு பையனும், வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், உத்திரம் 32—165 ஜாம்ஷெட்பூரில் அரசாங்க வங்கியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு பெண்ணும் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 3088.

* Well settled Delhi Mudaliar family invite alliance for daughter. Good looking 33/5.2"/graduate Government Service. Domestically trained. Also bride for brother 35/5.3"/graduate Government Service. Caste no bar. To Box No.3089

* Mutual/separate alliance for a fair Saiva Vellala girl 28 SSLC. Well trained in domestic work and a fair girl for her graduate brother 33/5.6"/2500 Chemist in Private Sector at Erode. Early marriage. To Box No.3090

* Cultured Yadhava Father Naidu Mother invite decent graduates from respectable Hindu Tamil/Telugu families for son B. Com. (AMIE) 29/5'7"/2750/- and daughter B. Sc. unemployed 25/5'6" for early marriage. Box No. 3091.

* Vadamal Tamil Iyer, Gargya Gothram, Bharani/25/166/Central Government Engineer/M.Sc., wanted suitable bride, graduate. Domestically trained and suitable groom for Visakam III padam, 20/159/B.Sc., English Typing Lower, slim, good looking, separately. No dowry. Decent marriage. Horoscope and particulars to Box No. 3092.

* அய்யர் பிரஹசரணம். சங்கிருதி கோத்திரம், உத்திரம். 27. 149 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வீட்டு வேலைகள் நன்கு தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பையனும், பூசம்/30/168 செ.மீ./பி.காம்../1800 சகோதரனுக்கு வேலை பார்க்கும் அழகான மணமகளும் தேவை. Mutual or Separate. பெட்டி எண்: 3093.



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434157, 434145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.

இதோ அறிமுகம்

முற்றும் புதிய

'ஃப்ரூட் ஸலாட் உணவு'

ஃபாரெக்ஸ் – ஃப்ரூட்ஸ். இது கோதுமை மற்றும் பாலின் ஊட்டச்சத்துக்களுடன் முன்கூட்டிப் பக்குவம் செய்த ஆப்பிள், மாம்பழம் மற்றும் வாழைப்பழத்தின் சுவையும் கொண்டது.



ஃபாரெக்ஸ்-ஃப்ரூட்ஸ்
சுவையுடன் வளரும் வழி.

500 கிராம் பேக்!
ரெகுலர் பேக்கைவிட 100 கிராம் அதிகம்!

இப்போது தேர்ந்தெடுத்த இடங்களில் மட்டுமே கிடைக்கிறது

Gx.247.90 Tml

REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka

ஓடியாடி வேலைசெய்யும் வேளை
இடையே தலைவலி தொல்லை...



ஜண்டு பாம்

ஜலதோஷம், தலைவலி மற்றும் நோவுகளை நொடியில் நீக்குகிறது.

வேலைகளுக்கு இடைஞ்சலும் ஏற்படாது. தலைவலியில் இருந்து துரிதமான விடுதலையும் கிடைக்கும். எனவேதான் ஜண்டு பாம். தலைவலி நீங்கலாக, ஜலதோஷம், முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, உடல்வலி மற்றும் சுளுக்கு வலிகளிலிருந்தும் குணம் அளிக்கிறது.

மற்ற பாம்களோடு ஒப்பிடும்போது ஜண்டுபாம் கூடுதல் வீரியம் கொண்டது. நிறமற்றது. எனவே கறை படியுமோ என்ற பயமில்லை. பிசுபிசுப்பற்றது. அதனால் வீட்டிலோ, வெளியிலோ உபயோகிக்கலாம். நறுமணமும் கொண்டது. கொஞ்சமாக உபயோகித்தாலே போதும். அதனால் சிக்கனமானது. மிருதுவான சருமத்திற்கும் இதமானது. ஆகவேதான் தாய்மார்கள் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கு ஜண்டுபாமையே தடவ விரும்புகிறார்கள்.

சீசாவின் மேல் இருக்கும் சிவப்பு சீலைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.



5, 10 மற்றும் 30 கிராம்களில் கிடைக்கிறது.

ஜண்டு பாம் வலிகளை நீக்கும் பாம்

ULKA-1-12531 TAM